

உ

श्री वन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி	மலர்-20	1982
தை	இதழ்-1	ஜனவரி

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

जगत्पवित्रि मामिकां अपाहराशु दुर्जराम् ।
प्रसीद मे दयाघुने प्रशस्तिमंब नः स्कृधि ॥

தேவி! உலகைத் தூயதாக்குபவளே! என்னைக் ...ம்ப் படுத்தும் முதுமையை விரைவில் அகற்றுவாய்! ...பால் பெருக்கெடுத்தோடிவரும் தயையுள்ளவளே! என்... கருணைகாட்டுவாய்! என்னைப் புகழுடையச் செய்வாய்!

— சங்கர பகவத்பாதரின் வேதபாதஸ்...

பெருத்த மகிழ்ச்சி

இருபதாவது ஆண்டில் **ஆரோக்கியம்** அடிவைக்கிறது. அதன் பத்தொன்பதாவது ஆண்டு அதன் சரித்திரத்தில் சிறப்பு மிக்கது. அதிகப் பக்கங்களுடன் வெளியானது. தொடர்ந்து புத்தக அளவில் பெறக்கூடிய ஆரோக்கிய வாழ்க்கை பற்றிய சிறந்த அனுபவபூர்வமான விஷயத் தொகுப்பையும் அளித்துள்ளது. இவ்வாண்டிலும் அப்பணியைத் தொடரவிருக்கிறோம். பத்திய உணவு நோய்களுக்கான சிறந்த உப சரணை பற்றிய தொகுப்பும் இவ்வாண்டில் அளிக்க முயற்சி. அதனை இறைவன் அருள் கூட்டுவிக்கும்

இந்த முயற்சிகளை வாசகர்கள் பெரிதும் பாராட்டுகின்றனர். ப... பெரியோர்கள் இதனை வாழ்த்தியுள்ளார்கள். அவர்களின் ஆ... உறுதுணையாக நின்று வழிகாட்டுகின்றன. அவர்களுக்கு எங்... வணக்கத்துடன் நன்றி தெரிவிக்கிறோம்.

...வரை துணைநின்ற வாசகர்கள் இவ்வாண்டில் சந்தாவை அனுப்பி ...நேரத்தில் உதவவேண்டும். சென்ற ஆண்டின் பெரும்பகுதிச் ...லவுப்பளுவை ஆத்ரேய ஆயுர்வேத டிரஸ்ட் ஏற்றுக்கொண்டதால் ...தனை வாசகர்கள் உணரமுடியாதபடி பணிபுரிந்தோம். இவ்வாண்டி லும் அத்தகைய உதவி கிட்டும் என்ற எதிர்பார்வையில் ஸங்கல்பித்தபடி செயல்படுகிறோம்.



கேள்வி - பதில்

☐ **எனக்கு ஆஸ்பிரின் அனால்ஜின் போன்ற தலைவலி நிறு... தும் மருந்துகள் ஒத்துக்கொள்வதில்லை. அவைபோன்... வலி நிறுத்தும் மருந்துகள் ஆயுர்வேதத்தில் உண்டா?**

மன்னிக்கவும். அவை போன்றவை அவையே. அவை ஒத்துக் ...காள்ளாமற்போனது உடலின் குறை. வலிவரக் காரணம் என்ன? ...ந்த உடலுக்கு எது நல்லது? என்ற பகுத்தறிவின்றி எல்லோருக்கும் எல்லாம் உதவும் என்ற பாணியில் தாமே தமக்கு மருத்துவம் புரிவதால் வந்த கேடு இது. அப்படி இருந்தாலும் கேட்டதற்குப் பதில். ஆஸ்பி... அனால்ஜின் போன்று வலி நீக்குபவை இல்லை. கர்பூரசிலாஜது பஸ்... ஒரு கிராம் அளவில் சாப்பிட சூட்டால் ஏற்பட்ட தலைவலி நீங்கும். நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட வலியானால் அதில் ஒரு தான்வந்தரவடி சேர்த்துக்கொள்ள லாம். வெகுட்டல் வாந்தி வயிற்றில் குழப்பம் இருந்தால் ஏலரிசி 1-2 விதை சேர்த்து ஜீரககஷாயத்துடன் இதனைச் சாப்பிடலாம். எந்தக் கெடுதல் தரும் பின் விளைவும் இல்லாத மருந்து இது. உடல் வலி கடுமை யானால் அமுக்கருக்கிழங்குத் தூள் ½ கிராம் சேர்க்கலாம். விபரமாக இதன் உபயோக முறையை இந்தப் பத்திரிகையில் விளம்பரம் தந்துள்ள பொறுப்புள்ள மருந்துத் தயாரிப்பாளரிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள லாம். தலைக்குப் போடக்கூடிய பத்துகளைப்போடத் தலைவலி குறையும்.

☐ **எனக்கு அடிக்கடி சளி, மண்டையில் நீர்க்கோர்வை தலைவலி ஏற்படுகிறது. புருவத்தில் வலி கடுமை. ஆண்டி ஹிஸ்டமினிக் மருந்துகளில் ஏதேனும் ஒன்றைச் சாப் பிட்டால்தான் தெளிவு வருகிறது. என்ன செய்ய?**

இத்தகைய மருந்துகள் உடலின் தற்காப்பு முயற்சிகளைத் தாற்காலிக மா...க தடை செய்கின்றன. உடனடியாக வேதனையைக் குறைக்கின்றன. ...ாயின திடீர்த்தாக்குதலைச் சமாளிக்க இவை உதவக்கூடியவையே. எனினும் தொடர்ந்து உபயோகிக்கத் தக்கவை அல்ல. மஹாலக்ஷ்மீ ...லாஸ ரஸம், நாஸாரோகஹரரசம் என்ற மாத்திரைகள் ஆயுர்வேத

மருந்துக் கடைகளில் கிடைப்பவை. ஒவ்வொன்றில் ஒவ்வொரு மாத்திரை வீதம் தினம 3-4 வேளையும் நீர்க்கோர்வைக்கான சிரோலேபமும் (ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையில் வருகிறது) தொடர்ந்து உபயோகிக்க மண்டையில் நீர்க்கோர்வை அதனால் ஏற்படும் வலி முதலானதும் குறையும்.

☐ **கடுக்காயைத் தினமும் சாப்பிட்டால் நல்லது என்று சொல்கிறார்கள். எப்படி உபயோகிக்கலாம்? எப்படி உதவும்?**

கடுக்காயைத் தட்டி விதை நீக்கி மேல் தோலைச் சீவல்போல் வாயில் அடக்கிச் சுவைத்துச் சாப்பிட நாக்கின்மேல் தடிப்பான பூச்சு அகலும். நல்ல சுவை உணர்ச்சி ஏற்படும். பசி அதிகமாகும். அதை ஜலம் விட்டு உரைத்துச் சாப்பிட மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றும். அதனை வேக வைத்துப் பின் சாப்பிட மலத்தைக் கட்டும். தூளாக்கி லேசாக வறுத்து உபயோகிக்க உடலின் இயக்கங்களில் பல சுறுசுறுப்படைந்து உடல் வலிவு பெறும். அளவு ¼ முதல் ½ கடுக்காய் குழந்தைகளுக்கு வெந்த கடுக்காயை உலர்த்தி ஜலம் விட்டு இழைத்துக்கொடுக்க பசி அதிகமாகும். அஜீர்ண பேதி நிற்கும். மலம் இறுகிப்போனால் அதனைத் தளர்த்திச் சீராக்கும். தொண்டையில் சளிக்கட்டு, வாய்ப்புண், பாலாடைபோல் நாக்கில் மாவு படிதல் முதலியவற்றில் நல்லது. உரை மருந்துகளில் இது முக்கியமானது. ★

நியூ லக்ஷ்மீ டிஸ்பென்ஸரி

(நியூ பிருந்தாவனம் சமீபம்)

கீழ ராஜ வீதி, புதுக்கோட்டை.

★ ★ ★

குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும்
சிறந்த முறையில் வைத்யம்
செய்யப்படும்.

வைத்யர்
N. வைத்யநாதன், R. M. P.

LIVOMYN TABLETS

SYRUP-DROPS

THE ESSENTIAL PROTECTION...

Detoxification of potent drugs and toxic substances is the essential protection provided by the normally functioning liver.

Indications :

* Anorexia * Malnutrition - Alcoholic Hepatic Damage
* Hepatitis with or without jaundice
* Adjunct to hepatotoxic drugs
* Fatty infiltration of the liver

Give the body what it needs.
Give the body what it can absorb and utilise.
Give the body natural suppliments.

THRO' NATURAL SOURCES

Which are better assimilated and utilised by the body cells

Vitamin C, B-Complex Factors, Iron, Zinc, Tin and Calcium

THE RESULT IS—

MANOLL MALT

Supplies body's requirements during convalescence and Tender Conditions like Pregnancy, lactation, Post — Myocardial Infarction, Post - operative and Post-Infection.

CHARAK PHARMACEUTICALS

Grams : "FIRST" Phone : 373312/13

Evergreen Industrial Estate,
Shakti Mills Lane, Off. Mosses Road,
BOMBAY - 400011.

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்டகால பரீக்ஷை அனுபவத்தினால்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கைகண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைகட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



தயாரிப்பவர்:

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர் - 639001.

திருச்சி மாவட்டம்.

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய

ஆர்ய வைத்திய சாலா

கோட்டக்கல்

ரிஷிகளின் விஞ்ஞானத்தை நவீன காலத்திற்கு ஏற்ப அமைத்துள்ளது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் பல்லாண்டு பழமையானது. முதிர்ந்த மகரிஷிகளால் கையாளப்பட்டது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் தேவலோக வரப்பிரஸாதம். பலர் அறியாதிருந்ததை கோட்டக்கல் நன்கு பிரகாசிக்கச் செய்துள்ளது.

கோட்டக்கல் ஆர்ய வைத்திய சாலா என்பது ஒவ்வொரு குடும்பமும் நன்கு அறிந்த பெயர்.

ஏனெனில்: (1) இது தயாரிக்கும் சாஸ்திரீய ஆயுர்வேத மருந்துகள் நீடித்த வியாதிகளால் அவதிப்படும் லக்ஷக்கணக்கான மக்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது.

(2) இதிலுள்ள ஆரோக்கிய சாலா (நர்ஸிங் ஹோம்) நவீன வசதிகளுடன் நன்ருக அமைக்கப்பட்டு. இதில் பஞ்சகர்ம சிகித்ஸைகள் வஸ்தி, தாரா, பிழிச்சல் முதலானவைகளை மேற்கொள்ளுகிறது. குடும்ப சிகித்ஸைக்கு உகந்த இடம்.

Regd. Trade Mark



(Estd. 1902)

(3) இது ஆயுர்வேத மேம்பாட்டிற்கு ஆராய்ச்சி அபிவிருத்தி சாலைகளை நடத்துகிறது.

(4) இதனுடைய மூலிகைத் தோட்டம் பல்வேறு வகைகளான ஆயுர்வேத மூலிகைப் பயிர்களை வளர்த்துப் பாதுகாக்க ஏற்பாடு செய்துள்ளது.

(5) இது ஆயுர்வேதக் கல்வியை வளர்த்து வருகிறது.

எழுதவும்: **ஆர்ய வைத்திய சாலா, கோட்டக்கல்.**

போன்: H. O. PMBX - 16 Pin Code: 676 503

பிராஞ்சுகள்: கோழிக்கோடு, பாலக்காடு, திரூர், ஈரோடு, எர்ணகுளம், திருவனந்தபுரம், சென்னை, கண்ணனூர், கோயம்புத்தூர்.

Mfg. Licence No. 130 AY (Pb.)

FOR PURE KASHMIR SAFFRON,
GOROCHAN & INDIAN CRUDE DRUGS,
PEARLS & PURE AYURVEDIC MEDICINES

Write to

M/s. KALIA BROTHERS (Regd.)

Wholesale Indian Drugs Merchants

JULLUNDUR CITY (PUNJAB)

PIN CODE: 144001

Gram: KALIA

Phone: Office - 73232
Resi.- 2350

மருந்து தயாரிப்பு லைஸென்ஸ் நெ. 130 ஆயுர். (Pb.)

சுத்தமான பவழம், காஷ்மீர் குங்குமப்பூ,
கோரோசனை மற்றும் உயர்ந்த மருந்து சரக்குகள்,
ஆயுர்வேத மருந்துகள் முதலியவைகட்கு

அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்:

கலியா பிரதர்ஸ் [ரிஜிஸ்டர்ட்]

மருந்து சரக்கு மொத்த வியாபாரி

ஜல்லந்தர் ஸிடி *(பஞ்சாப்)*

PIN CODE: 144001

தந்தி: KALIA

போன்: ஆபீஸ் - 73232
வீடு - 2350

வாரியர்

"சுதாகல்பம்"

எல்லாவிதமான வலிகளுக்கும், நோவுகளுக்கும் மற்ற
அநேக உபாதைகளுக்கும் தடவவும் சாப்பிடவும்
செய்யக்கூடிய நிகரற்ற

அபூர்வ ஆயுர்வேத வீட்டு மருந்து

(ஒவ்வொரு பாட்டிலோடும் உபயோகமுறை உள்ளது)

o o o

எப்பொழுதுமே வீட்டில் ஒரு புட்டி
வைத்திருந்தால்
ஒரு வைத்தியர் வீட்டிலேயே
இருப்பதற்குச் சமானம்.

o o o

ஆரியவைத்தியர் கெ. எஸ். வாரியரின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

நேதாஜி போஸ் ரோடு, திருச்சி - **620 002**.

[ஸ்தாபிதம்: 1936]

போன்: 25441 O வீடு: 26074

கேரள ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும், சிகிச்சைக்கும்
தமிழ்நாட்டின் முதன்மையான
சிறந்த ஸ்தாபனம்.

நீர்க்கோர்வையைத் தடுக்க

சிரோலேபம்—ரேவல் சீனி 100 கிராம், வேப்பம் விதை 40 கிராம், சதகுப்பை சோம்பு கருஞ்சீரகம் வகைக்கு 20 கிராம் இவைகளை இடித்து மெல்லிய தூளாக்கிக்கொண்டு 1-2 ஸ்பூன் அளவு ஜலத்தில் அரைத்துச் சுடவைத்து நெற்றிப் பொட்டிலும தலையிலும் புருவத்திலும் பற்றுப்போட நல்லது. இவ்வகைப் பற்றுகள் நீர்க்கோர்வையை எளிதில் பழுக்கச் செய்து வெளியேற்றவும், அதன் ஜலாமசத்தை வரளச் செய்து வேதனையைக் குறைக்கவும் வல்லவை.

ராஸ்நாதி சிரோலேப சூர்ணம்—இது மிகவும் பிரஸித்தமானது. கேரள தேசத்தவர் அனைவரும் இதை நல்ல முறையில் உபயோகிக்கின்றனர். ஒவ்வொரு எண்ணெய் குளிக்குப்பின்னரும், நோயிலிருந்து விடுபட்டுத் தலைக்கு ஜலம் விட்டுக்கொண்ட பின்னரும் இந்த சூர்ணத்தை உச்சந்தலையிலும் புரடியிலும தேய்த்து விட்டுக் கொள்வர். ஜலதோஷம் ஏற்படாமலிருக்கவே இந்தப் பாதுகாப்பு. கடுமையான நீர்க்கோர்வையுள்ளபோது லேசாக சிற்றாமணக்கெண்ணெய் விட்டு இதைத் தலையில் தேய்க்க வரண்ட நீர்சகோர்வை வேக்காளத்தை அகற்றி வலியும் கசிவும் குறைந்து சுகமேற்படும். இதைச் செய்வதும் மிகச்சுலபம். சித்தரத்தை தேவதாரு, வாசனை கோஷ்டம். கோரைக்கிழங்கு, வெள்ளைக்குங்கிலியம், பூங்காவி, சந்தனத்தூள், அதிமதுரம், கடல்நுரை, அமுக்கராக்கிழங்கு, சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, வெட்டிவேர், கரியபோளம், சிற்றுமுட்டிவேர், விலாமிச்சைவேர், சடுகுரோஹிணி, மஞ்சள், வசம்பு, ஸஹஸ்ரவேதி, புளியிலை நரம்பு, ஆவல் புங்குப்பட்டை, அகில் ஆக 24 சரக்குகள். இதில் ஸஹஸ்ரவேதி தவிர மற்றவை எங்கும் கிடைக்கக் கூடியவை. ஸஹஸ்ரவேதி ஒரு சிவப்பு நிறக்கல். இது இல்லாவிட்டாலும் பாதகமில்லை. இவைகள் வகைக்குச் சமஎடை சேர்த்து நன்கு இடித்து மெல்லிய தூளாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். ஜ்வரத்தில் ஏற்படும் தலைவலி, நீர்க்கோர்வை முதலியவைகளில் இது நல்ல மருந்து.

ஷட்பிந்துதைலம் அணுதைலம், இவைகளில் ஒன்றை மூக்கில் 2-4 சொட்டுகள் நஸ்யமிடத் தடையின்றி நீர்க்கசிந்து குத்துவலி நிற்கும். மிளகை ஊசியின் முனையில் குத்திக்கொண்டு அதை நெருப்பில் கொளுத்திப் புகையும்போது அந்தப் புகையை மூக்கின் வழியே உறுஞ்சுவதால் தலைக்கனம் குறையும்.

கடுமையான நீர்க்கோர்வை இருக்கும்போது மஹாலக்ஷ்மீ விலாஸ ரஸம், கர்ப்பூராதி சூர்ணம், தாளீஸாதி வடீ, வ்யோஷாதிவடீ முதலிய மருந்துகள் நல்ல குணம் தருபவை. வைத்தியர்களின் ஆலோசனைப்படி இவைகளை ஸேவிப்பது நல்லது.

உடலின் சகிப்புத் தன்மைக் குறைவால் ஏற்படக்கூடிய நோயான தால், உடலிற்கு வலிவளிக்கக் கூடிய தசமூலாரிஷ்டம், அச்வகந்தாதி லேகியம், சியவனப்ராசம், கூஷ்மாண்ட ரஸாயனம் முதலிய பலம் தரும் ரஸாயனங்களை இடைவிடாமல் ஸேவிப்பதும் தோலின் சக்தியைப் பாது காக்க எண்ணெய் குளியலும் மிகவும் அவசியமானவை.

நீர்க்கோர்வையின் ஆரம்ப நிலையில் தயிர் சேர்ந்த உணவு ஏற்றது. வயிற்றில் மப்பு மிகுதியும் தலையில் சேர்ந்த நீர்முற்றி மார்பிலும் கபக்கட்டு ஏற்பட்டு ஜ்வரமும் வரும் நிலையில் இருந்தால் தயிர் சேர்க்கக்கூடாது. தயிர் கபத்தையும் மந்தத்தையும் அதிகமாக்கும்.

தலையில் நீர்க்கோர்வை உள்ளவர்கள் பொதுவாக வெட்டவெளி யிலோ காற்றோட்டமதிகமுள்ள இடங்களிலோ ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. தலைமுழுகுவதையும் நிறுத்துவது நல்லது. இதமான வென்னீர் விட்டுக் கழுத்துக்குக் கீழ் குளிப்பதும், வாயில் வென்னீர் விட்டுக் கொப்பளிப் பதும் நல்லது. தூங்கும்போது தலைக்குத் தலையணைக்குப் பதிலாக புழுங்கலரிசி, துவரம்பருப்பு முதலியவைகளைத் துணிப்பையில் அடைத்து வைத்துக்கொண்டு படுப்பதால் ஸுகம் ஏற்படுவதுண்டு.

காது மூக்கு தொண்டை என்ற இந்த மூன்றும் ஒன்றோடொன்று தொடர்பு உள்ளவை அதனால் நீர்க்கோர்வை உள்ளபோது காதினுள் தண்ணீர் புகாமலும் குளிர்ந்த காற்றுப்படாமலும் இருக்குமாறு பஞ்சு வைத்து அடைத்துக்கொள்ளுவது நல்லது. சிறு குழந்தைகளுக்கு நீர்க் கோர்வை அதிகமாகும்போது காதில் வலியும் அதிகமாகிவிடும் தலைக்குச் சூடான பற்றும், காதைச்சுற்றி சூடத்துடன் சேர்த்து காய்ச்சிய தேங்காய் எண்ணெயையோ யூகலிப்டஸ் எண்ணெயையோ தடவி ஒத்தடம் கொடுக்க வேதனை குறைந்து தூங்கும், பிடரி, காது, மார்பு, கழுத்து முதலிய இடங்களில் கர்பூராதிதைலத்தைத் தடவிச் சூடு கொடுப்பது நல்லது. பஞ்சகுண தைலம் என்ற தைலமும் கர்பூராதிதைலம் என்ற தைலமும் ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளில் கிடைப்பவை. அவை இந்த நிலையில் மேல்தேய்த்துச் சூடுகாட்ட ஏற்றவை.

வஸந்த—கிரீஷ்மருதுக்களில்

பனியின் கடுமையிலிருந்தும் விடுபட்டுக் கோடையின் எல்லைக்குள் இப்பொழுது அடிவைக்கிறோம். உத்தராயண ஆரம்பத்தில் தெற்குக் கோடியில் இருந்த ஸூரியன் மெள்ள மெள்ள வடக்கு நோக்கித் திரும்பி வரும் பாதையில் வானத்தின் நடுவே நம் தலைக்கு நேராக மேலே வரும் காலம் கடுங் கோடையாகிறது. மாசியும், பங்குனியும் சிசிரருது. கடுமை யான பனியினால் குளிர் அதிகம் இருக்குமென்பதால் சிசிரருது எனப்

பெயர் ஏற்பட்டது. தமிழ்நாடு சம்பந்தப்பட்ட வரை மாசி சிவராத்திரியுடன் பனிக்குளிரின் ஆதிக்கம் மறைந்து விடுகிறது. பனியின் வரட்சியும் குறைந்து பங்குனியிலேயே கடுங் கோடையை அனுபவிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறோம் சித்திரையும் வைகாசியும் வஸந்த ருதுவாகும். இதுவே நம் நாட்டினருக்குக் கடுங் கோடையாகிறது. கடுங் கோடைகாலமெனக் கூறப்படும் கிரீஷ்மருதுவிலே, (அதாவது ஆனி, ஆடி மாதங்களிலே) மேற்கத்திய மலைத்தொடரில் மழை ஆரம்பிப்பதாலும், தென்மேற்கு பருவக் காற்று வீசுவதாலும், காவிரி முதலிய ஆறுகளில் நீரோட்டம் ஆரம்பமாவதாலும், கிரீஷ்ம ருதுவில் கடுங் கோடையின் பலம் மெள்ள மெள்ளக் குறைந்துவிடுகிறது. ஆக தமிழ்நாடு சம்பந்தப்பட்ட வரை பங்குனி, சித்திரை, வைகாசி, ஆனி ஆகிய நான்கு மாதங்கள் கோடைகாலமாகின்றது.

பங்குனியிலும், புரட்டாசியிலும் மண்ணுருகக் காயுமென்பர். இரவிலே வஸந்தத்தின் நறுமணமும, குளிர்ச்சியும், உல்லாசமும உணரப்படினும், பகலில் கோடையின் அனுபவம் தாளவொண்ணாத சிரமத்தை அளிக்கும்.

பனிக் குளிர் காரணமாக, பனிகாலததில் உடலில் இயற்கையாகக் கபம் சேர ஆரம்பிக்கின்றது. சேர்ந்த கபம் குளிரில் உறைந்து ஆங்காங்கு தங்கியிருக்கும். திடீரெனக் குளிர் நின்று கோடை வெப்பம் அதிகமாகும்போது, கபம் இளகிப் பரவ ஆரம்பிக்கும். கோடையின் தாபம் மிகுதியாக அனுபவிக்க ஆரம்பித்ததும், குளிர்ந்த பானங்களிலும், ஸ்நானத்திலும், காற்றிலும் ஆசை அதிகமாகி அளவை மீறும்போது, பரவி வரும் கபம் நல்ல பலத்தைப் பெற்று மார்ச்சளி, இருமல் முதலிய கப நோய்களை உண்டாக்குகின்றது. வெளியிலுள்ள கானலுக்கும் உள்ளே பரவும் கபத்திற்கும் போட்டி அதிகமாகும்போது கோடைக் கட்டி, அம்மை, டைபாய்டு ஜ்வரம், வயிற்றுக்கடுப்பு முதலிய நோய்கள் தலையெடுக்கின்றன.

பொதுவாகவே ருது காலத்தையொட்டி உடலிலுள்ள இயற்கை பலம் மிகக் குறைவாக உள்ள நேரம் கோடைகாலம். உத்தராயணம் ஆதான காலம் அல்லவா? உடலில் இயற்கை பலம் குறையும் காலம் ஆதானம்.

இதன் காரணமாக, சரீரத்தில் இனம் தெரியாத பலஹீனம், கை கால் அசதி, பசி மந்தம், அதிக நாவரட்சி, இரவில் புழுக்கம் காரணமாக தூக்கமின்மை, பகலிலும் வெப்பம் காரணமாகத் தூங்கமுடியாமை, கடும் வியர்வை, வியர்வை உலராமல் உடலில் சோர்ந்து தோல்புறம் கனத்தல், தோலின் அடியிலுள்ள வியர்வை கோளங்கள் அழற்சி கண்டு சிறிதும்

பெரிதுமாக சினப்புகள் ஏற்படுதல், இவையெல்லாம் இக்காலத்தில் ஏற்படும் இயற்கை உபத்திரவங்கள். குளிர்காலத்திலே இரவு நீண்டு பகல் குறைந்ததுபோல், இக்காலத்தில் பகல் நீண்டு, இரவு குறையும்.

கோடைகாலத்திய நோய்கள் வராமல் தடுக்க சில நற்பழக்கங்கள் நம் நாட்டில் கையாளப்பட்டு வருவதைக் காண்கிறோம். அவைகளில் முக்கியமானது மாலை வேளையில் குளிப்பது என்பது காலையில் ஸ்நானம் செய்பவர்கூட மாலையில் ஸ்நானம் செய்யத் தவறுவதில்லை. நாள் முழுவதும் வெப்பத்தினால் ஏற்பட்ட அலுப்புத்தீர உடலில் மெல்லியதாக சந்தன பலா லாக்ஷாதி தைலம், சந்தனாதி தைலம், ப்ருங்காமலகாதி தைலம், த்ரிபலாதைலம் முதலிய தைலங்களில் ஒன்றையோ, நல்லெண்ணெயையோ, தேங்காயெண்ணெயையோ, அவரவர்கள் பழக்கத்திற்கேற்ப தடவிக்கொண்டு, ஆறுகளிலோ, வீட்டிலோ, ஸ்நானம் செய்வதால், பலஹீனம் மாறும்; உற்சாகம் ஏற்படும்; இரவில் நல்ல தூக்கம் வரும். இக்காலத்தில் எண்ணெயை காலையில் தேய்த்துக் கொள்ளுவதைவிட மாலையில் தேய்த்துக் கொள்ளுவது நல்லது. காலையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டபிறகு வெயிலில் அலைய நேரிட்டால் தலைவலியும், அசதியும் அதிகமாக ஆகும். ஆகவே மாலையில் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளுவது இவ் வபத்தியத்தைத் தவிர்க்கும். வெள்ளை மிளகைப் பாலில் அரைத்துக் கலக்கித் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்யலாம. அவ்விதமே ஜீரகத்தைத் தேங்காய்ப் பாலில் அரைத்தும், கசகசாவை ஜலம் விட்டரைத்தும் மேலே பூசிக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்யலாம். வடித்த கஞ்சியை தலைக்கும் உடலுக்கும் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வதும் வாரத்திற்கு ஓரிரு முறை முடிந்தவர்கள் தலைக்குக் களிமண் குழம்பிட்டுத் தேய்த்துக்கொள்ளுவதும் கோடையின் உக்கிரவேகத்தைக் குறைக்கும். வாரத்திற்கு ஓரிருமுறை அல்லது ஒத்துக்கொண்டால் தினமும இரவு படுக்கும் முனபோ காலையில் குளிக்கும் முன்போ சிற்றாமணக்கு எண்ணெயை உள்ளங்காலில் தேய்த்துச் சற்று ஊறிடச் செய்யலாம். சூட்டை உணர்த்துவதும் தாங்குவதும் உடலின் மேற் போர்வையான தோல்தான். அதன் இயற்கை பலம் குன்றாமல் காப்பாற்றினால் கோடை உபத்திரவங்களில் பலவற்றிலிருந்தும நாம தப்பிக்கலாம். தோலிற்குப் பதமிடுவதும், பலமளிப்பதுமான உபாயங்களே முன் கூறியவை.

வெயிலில் அலைந்து திரும்பிய பின்னரோ, வேறு விதமாகவோ உடலில் அதிக வியர்வையும் சூடும் இருக்குமபோது, அந்தச் சூடு தணிந்து சம நிலை ஏற்படும் வரை குளிர்ந்த பானங்களைக் குடிப்பதும், ஸ்நானம் செய்வதும், குளிர்ந்த இடங்களான ஏர்கண்டிஷன் உள்ள அறைகளில் நுழைவதும், மின்சார விசிறிகளின கீழ் அமர்வதும், தாற்காலிகமாய் எவ்வளவு சுகம் அளித்தாலும் உடலுக்குக் கெடுதி விளைவிப்பவையே.

அவ்விதமே குளிர்ந்த இடங்களிலிருந்து வெளிப்பட்டு உடனே வெயிலில் செல்வதும் கெடுதியே. இவையெல்லாம் தோலின் இயற்கை வலிவையும், உடலின் சீதோஷ்ண சகிப்புத் தன்மையையும் பெரிதும் பாதிக்கும்.

தற்காலத்தில் சீதோஷ்ணங்களையோ சுக துக்கங்களையோ வேறு எந்தவிதமான துவந்துவங்களையோ சமமாக ஏற்கத்தக்க திடம் பெரிதும் குறைந்துள்ளது. இவ்விதம் சகிப்புத்தன்மைக் குறைவால் சிறிதளவு வெயிலில் அலைந்தால்கூட 'பிளட்பிரஷர்', 'ஸன்ஸ்ட்ரோக்' முதலிய நோய்கள் பெரிதளவிலும் பாதிக்கின்றன. இவைகளைத் தவிர்க்க சீதோஷ்ணங்களை சகிக்கும் சக்தியை உடலுக்கு இடைவிடாமல் அளித்துக் கொண்டே வரவேண்டும். அத்துடன் முடிந்த வரை நேரிடையாகத் திடீரென தாபம் தாக்குவதற்கும் குறைவதற்கும் இடம் அளிப்பது தவறு. கால்களில் காலணி இல்லாமலும் தலைக்குக் குடை போன்ற பாதுகாப்பு இல்லாமலும் வெயிலில் வெளியே செல்லக்கூடாது. வெளியே செல்லும் போதும் நேரிடையாக வெயிலை நோக்காமலும் கூடியவரை ஒரு குறுகிய அளவிற்குக் கண்ணோட்டத்தை அடிக்கடி குறைத்துக்கொண்டு வருவதும் நல்லது.

கோடையில் ஏற்படும் இயற்கையான உடல் மாறுதல்களில் உடலில் நீர் வற்றுவதும் ஒன்று. அண்டத்திலும் பிண்டத்திலும் ஏற்படும் மாறுதல் இது, காலபலம் பெற்றுக் கதிரவன உலகில் உள்ள நீரை உறிஞ்சிப் புதிதாக்கித் தூயதாக்கித் திரும்ப மழை காலத்தில் தருகிறான். இந்த இயற்கைப் பணியின் விளைவாக நம் உடலில் ஏற்படும் மாறுதல் நீர் வரட்சி. இவ்வரட்சியைப் போக்க இயற்கை அளிக்கும் அருமருந்து இளநீர், பனநொங்கு, முலாம்பழம், வெள்ளரிப்பழம், வெள்ளரிப்பிஞ்சு, கக்கரி முதலியவை. நாமே செயற்கையாகச் செய்துகொள்ளும் உபாயங்கள் விசிறி, குளிர்பதனம், விலாமிச்சை, வெட்டிவேர் முதலியவைபோட்ட பானைநீர், நனைத்த விலாமிச்சைத் தட்டியாலான மறைப்பு முதலியவை.

அளவும் தேசமும் காலமும் வகையும் சரியே அமைந்தால்தான் எதுவும் நற்பயன் தரும். இளநீர், பனநொங்கு, முலாம்பழம், வெள்ளரி, கக்கரி முதலியவை வெயிலின் வெளிதாபத்தையும் உளளழற்சியையும் குறைக்க வல்லவை. உடலின் ஜலாம்சம் வியர்வையாகவும் சிறு நீராகவும் அதிக அளவில் வெளிப்படுவதால் தோலிலுள்ள வியர்வை கோளங்களிலும் சிறுநீர்க் கோசங்களிலும் வேக்காளம் ஏற்படக்கூடும். அதன் விளைவாக தோலில் எரிச்சல், நமச்சல், சினப்புகள். சிறுநீர் வெளியாகும போது கடுப்பு, எரிச்சல் முதலியவை ஏற்படலாம். அவைகளை இளநீர் முதலியவை நன்கு குறைத்து வெயிலால் ஏற்படும் களைப்பை அகற்றக் கூடியவை.

ஆனால் இவைகளைப் பகல் உணவிற்குப்பின் ஓரிரு மணி நேரம் கழித்துச் சாப்பிடுவது நல்லது காலை வேளையிலும் நல்ல பசி வேளைகளிலும சாப்பிடத்தக்கதல்ல. நல்ல பசிவேளையில் இரைப்பை உணவை எதிர்பார்த்துக் கத கதப்புடனிருக்கும். அப்போது சீதளம் மிகுந்த இளநீர் முதலியவை நேரிடையாகச் சேரும்போது பித்தமும் சீதளமும் கலப்பதன் காரணமாக பசி மந்தம், புளிப்பு, வயிற்றில் வேக்காளம், வயிற்றுக்கடுப்பு, பேதி, தலைசுற்றல் முதலியவை ஏற்படக்கூடும். நீரில் கடுப்பும் அதிகமாகலாம். சட்டென தொண்டையில் சளிகட்டலாம். சாதாரண நடையில் கூட அடிவயிற்றில் அதிர்ச்சி ஏற்பட்டு வலி உப்புசம் ஏற்படலாம். பழுக்கக்காய்ச்சிய இருப்புச் சட்டியில் தெளித்த குளிர்ந்த நீர் சட்டி உடையக் காரணமாவது போல வயிற்றிலுள்ள அழற்சி நீங்க உதவக் கூடியவை கூட கதகதப்பாயுள்ள குடலில் சேரும்போது வேக்காளத்தைத் தருகின்றன.

பசி மந்தித்திருக்கும்போதும், நிறைய நீர்பருகிய பின்னரும், கடும்பசி இருக்கும்போதும், வியர்வைப் பெருக்கு மிகுந்துள்ள நேரத்திலும் மார்பிலும் தொண்டையிலும் அழற்சியும் சளியும் இருக்கும்போதும் இவை ஏற்கத்தக்கவை அல்ல நல்ல வியர்வை ஏற்பட்டுள்ளபோது, வியர்வை அடங்க அவகாசமளிக்காமல் உடன் குளிர்ந்த நீர் பருகினுல்கூட உடன் மார்பில் சளிபிடிக்கும். மென்னியில் பிடிப்பு, இடுப்புப் பிடிப்பு, நீர்சுருக்கு இவை ஏற்படும் வெயிலில் அலைந்து திரும்பியவன் வியர்வையும் தாபமும் அடங்கச் சிறிது அவகாசமளித்து, கைகால்கள் அலம்பி, வாய் கொப்பளித்துப் பின் இவைகளைச் சாப்பிடுவதே சரியான முறை. எத்தனை நாவரட்சி இருப்பினும் அளவுக்குமீறி ஒரே சமயத்தில் தொடர்ந்து சாப்பிடுவதும் தவறு.

இளநீரை எடுத்த உடன் சாப்பிடவேண்டும். தாமதிக்கக்கூடாது. அத்துடன் ஐஸ்-மற்ற பழவகைகள் சேர்க்கக்கூடாது இளநீரின் இயற்கைக் குணம் கெட்டுவிடும். இளநீரைப் பருகிய பின் நல்ல வழுக்கையாயிருந்தால் அதைச் சாப்பிடலாம். சிறிது தடித்த சொப்பரையாயினும் நல்லதல்ல. இளம் பனநொங்குதான் நல்லது முற்றியது ஜீரணமாகாது. பித்தத்தைத்தூக்கி விட்டு குடலில் தங்கி வயிற்றுவலி, தலைசுற்றல், வாந்தி முதலியவைகளை ஏற்படுத்தும் இங்கிலையில் இஞ்சியும் உப்பும் சேர்த்துச் சுவைத்து மேல் மோர் சாப்பிட பித்த வேதனை குறையும். அவ்விதமே வெள்ளரிப்பிஞ்சும் பழமும் சாப்பிட நல்லது. முற்றிய வெள்ளரிக்காயைச் சமைத்துத்தான் உண்ணவேண்டும். வெள்ளரிப்பிஞ்சுடன் மிளகும் உப்பும் சேர்க்க அதன் சீதளம் குடலைப்பாதிக்காது. முற்றியதாயின் தயிர் சேர்த்து உண்ணலாம். முலாம்பழமும் கக்கரிப்பழமும் நல்லவை. கக்கரிப் பிஞ்சு பித்தத்தைத் தூக்கிவிடும்.

வியர்வை தாபம் அடங்கிய பின்னர் ஸ்நானம் பானம் இரண்டும் நல்லது. வெயிலில் அலைந்து திரிந்தவன் உடற்சூடு தணியாமல் வியர்வை அடங்காமல் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்வதால் உடலில் நீர்கோர்வை அதிகப்படும். உடல் கனக்கும். அசதி மிகும் ஸ்நானம் செய்வதால் ஏற்படக்கூடிய சுறுசுறுப்பு வராது. ஆகவே ஸ்நானம் செய்வதற்குமுன் வியர்வை அடங்கி விட்டதா? சூடு தணிந்து விட்டதா என்பதைக் கவனிப்பது அவசியம். இளம பனம நொங்கை மேல் தோல் நீக்கி உடலின்மேல் தேய்த்துப் பிறகு குளிக்க தோலில் எரிச்சல் கோடைக்கட்டி தினவு வியர்வைக்குரு முதலியவைகள் மறையும். தோல் வழவழப்பும் மென்மையும் பெறும்.

மாதம் ஒருமுறை கடுக்காய்த்தோல் திராக்ஷை சூரத்தாவாரை ரோஜா மொட்டு இவைகளின் கஷாயத்தைப் பேதியாவதற்காகச் சாப்பிடுவது தாபநோய்களைக் குறைக்க நல்லது.

ஆறுகளிலும் மற்ற நீர்த்தேக்கங்களிலும் ஜலம் வெகுவாகக் குறைந்து அசுத்த நீர்த்தேக்கமே நிறைந்திருக்கும். அதனால் அசுத்த நீர் பருகுவதால ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் கோடையின் ஆரம்பத்திலும் கோடை முடிந்து ஆறு குளங்களில் புது நீர் வரும்போதும் ஏற்படக்கூடும் ஆகவே நீர்த்தேக்கங்களை அசுத்தமாக்காமலிருப்பதும் சுத்தமான ஜலத்தைப் பருகுவதும் பாதையோரங்களில் அசுத்தமான சூழ் நிலையில் கிடைக்கும் பானங்களைப் பருகாமலிருப்பதும் அவசியம். ஐஸ் கலந்த பானங்கள் இக்காலத்தில் அதிகம் கிடைக்கக்கூடியவை. ஐஸ் தாபத்தைக் குறைக்க மிகவும் ஏற்றதெனப் பலரது கருதது. அதில் உள்ள ஒரு துர்க்குணம் அதன் விஷயத்தில் நாம் கவனததுடனிருக்கத் தூண்டுகிறது.

பொதுவாக உணவின மூலமோ பானங்கள் மூலமோ உட்செல்லும் எல்லா விஷசக்திகளையும் தொண்டை இரைப்பையிலுள்ள ஜீர்ணத்திரவங்கள் வலிவிழக்கச் செய்யும் சக்தி படைத்தவை. எல்லாவற்றையும் உருமாற்றிக் கரைத்து நீர்க்கச் செய்யக்கூடியவை. இந்த இயற்கை அரணை ஐஸ் தனது குளிர்ச்சி மிகுதியால் உணர்விழக்கச் செய்து வலிமை குன்றச் செய்கிறது. ஆகவே பானங்களிலும் உணவிலும் சேரும் கேடு விளைவிக்கும் கிருமிகளோ அசுத்தங்களோ எளிதில் உடலில் பரவிக் கேடு விளைவிக்கின்றன. இந்த ஒரு பெரிய அனர்த்தத்தைக் கருதியே ஐஸ் கலந்த பானங்களையும ஐஸ்ப்ரூட் முதலியவைகளையும் சிறுவர்களும பெரியவர்களும உபயோக்க்கக்கூடாது. இந்த குளிர்ச்சி மிக்கவை அதிகம் பருகும் சிறுவர் சிறுமியருக்கு தொண்டை அழற்சி, டான்சில், மூக்கடைப்பு அதிகமாகக் காணப்படும்.

மற்றொரு விஷயம் அதிகம் கவனத்திலிருக்கவேண்டியது :– சில்லிட்ட தரையில் விரிப்பின்றி படுப்பது. பகலில் வெய்யில் காய்ந்த வெட்ட

வெளியில் இரவில் காற்றுக்காகப் படுப்பது. படுக்குமுன் வெட்ட வெளியில் தண்ணீர் தெளித்து அதன் ஆவி அடங்குமுன் அங்கு ஓய்வெடுப்பது, மின் விசிறி ஒருபுறம் மேல் தோலை வரளச்செய்ய மறுபுறம் வியர்வையால் நனையப்படுத்திருப்பது, அதிசநேரம் கடும் வேகத்துடன் சுழலும் மின் விசிறியின் எதிரில் இருப்பது இவை அனைத்தும் உடலில் சீதோஷ்ண சகிப்புத் தன்மையைக் குறைக்க வல்லவை. தலைசுற்றுதல், அசதி, பசியின்மை, தோல்வரட்சி முதலிய பல சில்லரை-பெரிய உபத்திரவங்களுக்கு இவையே அடிகோலக் கூடும். எதிலும் மிதமும் நிதானமும் தேவை.

இக்காலங்களில் திறந்த வெளிகளாக இல்லாத அடைப்புள்ள சினிமா நாடகக் கொட்டகைகள் போன்ற இடங்களில் பகலிலும், மாலையிலும், இரவிலும் அடைபட்டிருப்பது பெருத்த அனார்த்தத்தை விளைவிக்கும் அக் கொட்டகைகளின உள்ளேயுள்ள வெக்கையும் புழுக்கமும் தாங்காமல் தலைவலி, மயக்கம் போன்ற சிரமங்கள் ஏற்படுவதும், அவ்விதமே அவ் வறைகளிலிருந்து திடீரென விடுபட்டு வெளியாகும்போது வெளியிலுள்ள சீதோஷ்ண நிலை மாற்றத்தால் மார்ச்சளி, தலைகனம முதலியன ஏற்படு வதும் பலருடைய அனுபவத்தில் இருக்கும். சிசுக்களும், பாலர்களும் பெரும்பாலும் பாதிக்கப்படுவார்கள். இவையெல்லாம் தவிர்க்கக்கூடிய உபத்திரவங்கள்.

சோப்புத் தேய்த்துக் குளிப்பது அவ்வளவு நல்லதல்ல. சிகைக்காய்த் தூள், அரப்பு முதலியவைகளைக் கூட வெந்தயம், பயறு, கடலைப்பருப்பு, அரிசி, நெல்லிமுள்ளி, எலுமிச்சம்பழத்தோல் முதலிய தோலுக்குப் பதமும் பொலிவும் அளிக்கக் கூடியவைகளைச் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொண்டு தேய்த்துக் குளித்தல் நல்லது. வடித்த கஞ்சியை சிறிது கஸ்தூரி மஞ்சள் தூள் சேர்த்துத் தேய்த்துக் கொள்ளுவது நல்லது. அறுகம் புல்லை அரைத்து மேல்பூசிக் குளிப்போரும் உண்டு. இயற்கை வைத்தியத்தில் அபிமானம் உள்ளவர்கள் தலையிலும், உடலிலும் களிமண்ணைக் குழப்பிப் பூசிக்கொண்டு குளித்து இன்புறுவார்கள்.

பொதுவாக மலபந்தம் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளுவது நல்லது. 10-15 சூரத்தாவாரை விதைகளை 2-3 அவுன்ஸ் ஜலத்தில் ஒருமணி நேரம் ஊறவைத்து, விதைகளைக் கசக்காமல் அகற்றி, அந்த ஜலத்தை மட்டும் வடிகட்டிச் சாப்பிடுவது மலபந்தத்தைப் போக்கும். பித்த சரீரவாகுள்ள வர்கள் 10-20 காய்ந்த திராக்ஷைப் பழங்களை (கிஸ்மிஸ்) 3-4 அவுன்ஸ் வென்னீரில் 15-20 நிமிஷங்கள் ஊறவைத்து கசக்கிப் பிழிந்து வடி கட்டிய திரவத்தில் முன்கூறியபடி சூரத்தாவாரை விதைகளை ஊறவைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. தேவையானபோது சுக்கு, சூரத்தாவாரை இலை, ரோஜாமொக்கு, காய்ந்த திராக்ஷை, பிஞ்சுக் கடுக்காய் இவைகளின் கஷாயத்தைத் தனியாகவோ, சிற்றுமணக்கு எண்ணெய் சேர்த்தோ

காலையில் பேதிக்குச் சாப்பிடுவது நல்லது. பஞ்ச ஸகார சூர்ணமும், ஸ்வாதிஷ்ட விரேசன சூர்ணமும் அவ்விதம் மலம் இளக்குவதில் உப யோகமானவை. விடியற்காலை வேளையில் நீராரத்தை (இரவில் சாதம் ஊறிய ஜலம்) உப்பும், ஜீரகத்தூளும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால் மலபந்தம் விலகும். இஸ்கோல் விதை (இசப்கோல்), ஸப்ஜா (விபூதிப் பச்சிலை) விதை இவைகளை ஜலத்தில் ஊறவைத்து, தெளிவை இறுத்து, சர்க்கரை சேர்த்தோ, சேர்க்காமலோ சாப்பிடுவது மலபந்தம், நீர்ச்சுருக்கு இவை களைப் போக்க உதவும். தவிடு நீக்கிய சுத்தமான இஸ்கோல் விதை ஆயுர்வேத மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும். இதைத் தனியாக ஜலத்தில் ஊறவைத்து அப்படியே சாப்பிடலாம். பழ சர்ப்பத்துகள், பால் முதலிய வைகளுடன் கலந்தும் சாப்பிடலாம்.

நன்னாரியைக் கஷாயமாக்கியோ, தீநீர் (அர்க்கம்) ஆக்கியோ சர்க் கரை கலந்து பானகம் செய்து சாப்பிடுவது நல்லது. செயற்கை முறையில் எஸன்ஸ் முதலியவைகளின் உதவிகொண்டு தயாரித்த எந்த பானகமும் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்ததல்ல. நன்னாரி பானகத்தைப்போல ரோஜாப்பூ, தாமரைப்பூ, சந்தனம், மகிழம்பூ, தாழம்பூ முதலியவைகளிலிருந்தும் அர்க் கம் எடுத்துத் தயாரித்த பானகங்களும், பழ ரஸங்களாலான பானகங் களும் நடுப்பகலில் சாப்பிட இதமாயிருக்கும்.

பொதுவாக எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியதும், மிதமான சூடுள்ளது மான ஆகாரங்களை மிதமாக நல்ல பசி ஏற்பட்ட பிறகு சாப்பிடவேண்டும். உணவு உட்கொள்ளும் போதும், மற்ற வேளைகளிலும், தாகத்திற்காக அளவுமீறி தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. கோடைகாலத்திய நாவரட்சிக்கு எவ்வளவு தண்ணீர் சாப்பிட்டாலும் போதாது. வயிறு உப்புமே தவிர, நாவரட்சி அடங்காது. அத்துடன் குடித்த ஜலம் ஜீர்ணமாகாமல், வயிற்றுப்புசம், பசியின்மை, ஜீர்ணமின்மை, வயிற்றுக் கடுப்பு, அதி ஸாரம், நீர்ச்சுருக்கு, தலைகனம், மார்ச்சளி முதலிய பல நோய்களுக்கு இடம் கொடுக்கிறது. அதனால் எவ்வளவு தாகமிருப்பினும் சிறிது சிறி தாக நீரை ருசித்துப் பருகுவதும் அடிக்கடி வாயில் ஜலம் விட்டுக் கொப் புளிப்பதும் கை, கால், முகம் முதலியவைகளை ஜலம் விட்டு அலம்பிக் கொள்ளுவதும் நாவரட்சியை ஓரளவு அடக்கும். விளாமிச்சை வேர் போட்டு ஊறிய ஜலம் உள் தாபத்தை வெகுவாகக் குறைக்கும். கோரைக் கிழங்கு, சந்தனத்தூள், விளாமிச்சை வேர், வெட்டிவேர், பர்படகப் புல் இவ்வைந்தையும் (சுக்கு சேர்த்தோ சேர்க்காமலோ) ஜலத்திலிட்டு குடி தண்ணீராகக் காய்ச்சி, ஆறவைத்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சாப்பிட்டு வர, உள் காங்கை, நாவரட்சி இவைகளைப் போக்கும். நல்ல ஜீர்ண சக்தியையும், பசியையும் உண்டாக்கும்.

கோடைநாளில் தயிரை அப்படியே உணவில் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது உசிதமல்ல. தினசரி அதை உபயோகிப்பதும், எந்நாளிலும் அதை இரவில் சாப்பிடுவதும் உசிதமல்ல.

சில கோடை நோய்கள்

1. ஜல அஜீர்ணம்: தாங்கமுடியாத நாவரட்சி ஏற்பட்டு, அதைப் போக்க அளவுக்குமீறி ஜலம் குடிக்கும் பழக்கம் இக்காலத்தில் தானுகவே ஏற்படும். மேலும் மேலும் தீராத தாகமும், இடைவிடாத பானமுமாக அளவுக்கு மிஞ்சி வயிற்றில் ஜலம் சேரும். உணவு ஜீர்ணத் திற்குத் தேவையான தாபமும், விறுவிறுப்பும் இரைப்பையில் இதனுல் குறைய நேரிடும். ஆகார ஜீர்ணத்திற்காக குடலிலும், இரைப்பையிலும் சுரந்துள்ள புளிப்புத் திரவங்கள் நீர்த்து சக்தியற்றுவிடும். ஆக, மற்ற உணவுகள் ஜீர்ணமாவது தடைபெறுவதுடன் குடித்த குளிர்ந்த நீரும் ஜீர்ணமாகாமல் ஸ்தம்பித்து வயிற்றிலேயே நின்று வயிறு உப்பக் காரண மாகும். ஸ்தம்பித்த ஜலம் உடலைக் கனக்கச்செய்து அசதி, தலையில் நீர்க்குத்தல், தலைசுற்றுதல், மலமூத்திர வேகத்தடை, வயிற்றுவலி, உடல் முழுவதும் கடுப்புவலி, முழங்காலுக்குக் கீழுள்ள கெண்டைச் சதையில் கடுப்பு, மூச்சுத்திணறல், அன்னத்துவேஷம், அருசி, மார்ச்சளி, இருமல் முதலிய உபத்திரவங்களை உண்டாக்குகின்றது. சிலசமயம், ஸ்தம்பித்த ஜலத்தை இயற்கை சில தடவைகள் பேதியாகுமாறு செய்து வெளி யேற்றுகின்றது. இவ்விதம் ஜலஸ்தம்ப நிலை அடிக்கடி ஏற்படும்போது பாண்டு, ஜலோதரம் காமலை, குல்மம் முதலிய பெருநோய்களுக்கும் இடமளிக்கும்.

இவ்வகையில் ஜல அஜீர்ணம் ஏற்படும்போது குடிக்கும் ஜலத்தின் அளவை உடனடியாகக் குறைப்பது, சுக்கு கொத்துமல்லி விதை போட்டுக் காய்ச்சிய வெந்நீரைச் சாப்பிடுவது, சூடான பாலுடன் வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது, மோரில் வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது, இளநீரில் வெள்ளரி விதையை அரைத்துக் கலக்கி சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடுவது, ஜலத்தில் இடுப்பு மட்டும் உள்ள ஆழத்தில் நிற்பது, நாபிக்கடியில் ஈரத்துணியைப் போடுவது, உப்பு கரைத்த ஜலம் சாப்பிட்டு வாந்தியெடுப்பது, கடுக்காய்த்தூளை இளநீரில் கரைத்துச் சாப்பிட்டோ, திராக்ஷைப்பழம், சுக்கு, சூரத்தாவரை, ரோஜாமொட்டு, பிஞ்சுக்கடுக்காய் இவைகளின் கஷாயத்தைச் சாப்பிட்டோ, திருவிருதாதி சூர்ணம், பஞ்சஸகார சூர்ணம், திரிபலா சூர்ணம், ஸ்வாதிஷ்டவிரேசன சூர்ணம் இவைகளாலோ லகுவாக பேதியாகுமாறு செய்துகொள்ளுவது, பேயன் வாழைப்பழம், மலைப்பழம் இவைகளைத் தேன், சர்க்கரை, ஏலம் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது முதலியவையெல்லாம் ஹிதமாக இருக்கும் சிசுக்கள்,

பாலர்கள் விஷயத்தில் ஜல அஜீர்ணம் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பு மிகவும் அவசியமாகும். பாலர்கள் குடி தண்ணீரை பெரியோர்களின் கவனத் திற்குட்படாமல் தாமே சாப்பிட அனுமதிக்கக்கூடாது.

2. கோடைக் கொப்புளங்கள் : வியர்வை கோளங்களின் அழற்சி இயற்கையாகவே, கோடையில் அதிகமாக ஏற்படுகின்றது. தோலின் பாதுாப்பிற்காகத் தோலின் அடியில் அமைந்துள்ள கொழுப்பு கோளங்களும் வெளித் தாப மிகுதியால் வரண்டுவிடுகின்றன. ஆக தோலின் மேற்புறத்தில் மணல் போன்று சுறசுறப்பும் எரிச்சலும் வரட் சியும் அரிப்பும் மிகுந்து வேர்க்குருவும், கொப்புளங்களும் ஏற்படுகின்றன. மாம்பழம் மாங்காய் மாவடு இவைகளை அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிடுவது, எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கத் தவறுவது முதலியவை இந்நோயை மேலும் அதிகரிக்கச்செய்யும்.

வேர்க்குரு ஏற்பட்டு அரிப்பும், எரிச்சலும் உண்டாகும் நிலையில் ஜீரகம், ஓமம், ஏலரிசி, கார்போகரிசி இவைகளில் ஒன்றையோ எல்லா வற்றையும் சேர்த்தோ தேங்காய்ப்பாலில் அல்லது வடித்த கஞ்சியில் அரைத்துக் குழப்பி உடலில் பூசி சற்று ஊறவைத்துக் குளிப்பதும் ஜீரகம் முதலானவற்றை தேங்காய்ப்பாலில் அரைத்து சந்தனம் போல் பூசிக் கொள்ளுவதும் ஜலம் படாத புதிய செங்கல் அல்லது சீமை ஓட்டை தயிர் விட்டரைத்து ஆங்காங்கு தடவிக்கொள்ளுவதும் உபகாரமாக இருக்கும். தூர்வாதி தைலம், சதுகூஷீரீகேர தைலம் முதலியவை தோலிற்குப் பத மளிக்கும் சிறந்த அப்யங்க தைலமாகும். நன்னாரி வேர், விலாமிச்சை வேர், அதிமதுரம் இவைகளில் ஒன்றையோ எல்லாவற்றையும் சேர்த்தோ, இடித்து வென்னீரில் (டீ போடுவது போல) ஊரல் கஷாயமாக்கி சர்க் கரையும் பாலும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது, பிரவாள பிஷ்டி அரை கிராம் அளவு பாலுடன் சாப்பிடுவது, ஜல அஜீர்ணத்தில் கூறிய முறைகளைக் கொண்டு மலமிளக்கிக்கொள்ளுவது, மாங்காய் மாம்பழம் போன்றவை களைத் தவிர்ப்பது, அடிக்கடி எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளுவது முதலிய வையும் கோடை காலத்திற்கான மற்ற பாதுகாப்புகளும் செய்யத் தக்கவை.

3. வாய்ப்புண் : வாயிலுள்ள உமிழ்நீர், நாக்கு அண்ணம் தொண்டை ஈறு முதலிய பகுதிகளில் புண் ஏற்படாதவாறு பாதுகாக்கும் பொறுப்புள்ளது. கடும் காரம், புளிப்பு, சூடு, குளிர்ச்சி முதலிய பல்வேறு வகைப்பட்ட பொருள்களையும் சாந்தப்படுத்தி வாயிலும் தொண்டையிலும் அவைகளின் உக்கிரம் தாக்காதவாறு கவசம் போன்று பாதுகாக்கின்றது. கோடையில் உடலின் மற்ற ஜலாம்சங்கள் குறைவதுபோல உமிழ்நீரும் சுண்டி விடுகின்றது. அப்போது தக்க பாதுகாப்பின்றி வாயினுட்பகுதி

வெந்து விடுகின்றது. இதைத் தவிர்க்க அடிக்கடி ஜலம் விட்டு வாய்க் கொப்பளிப்பது, வாய் நிறைய ஜலத்தை நிரப்பி அடிக்கடி முகம் அலம்பு வது, நெய் வெண்ணெய் முதலானவைகளை அடிக்கடி நாக்கில் தடவிக் கொள்ளுவது, வெங்காரத்தையோ, படிக்காரத்தையோ பொரித்து நெய், தேன், வெண்ணெய் இவைகளில் ஒன்றில் குழப்பி நாக்கில் தடவிக் கொள்ளுவது, தேங்காய்ப்பால் விட்டுக் கொப்புளிப்பது, நல்ல எள்ளை வாயிலிட்டு மென்று சாப்பிடுவது, எள்ளைத் தூளாக்கி, தேனும நெய்யும் சேர்த்து வாயில் போட்டு சிறிது நேரம் வைத்துக்கொண்டிருப்பது. பனங் கற்கண்டு, திராக்ஷை, வாழைப்பழம், அத்திப்பழம், வெள்ளரி விதை, பிஸ்தா விதை, சாரைப் பருப்பு முதலியவைகளை வாயிலிட்டு மென்று சாப்பிடுவது, அதிமதுரத்தையும் நெல்லி முள்ளியையும் வெள்ளைக் குங்கு லியத்தையும் தூள் செய்து நெய்யிலோ தேனிலோ குழைத்துச் சாப் பிடுவது, அதிமதுரப்பால் மஞ்சள் இவைகளில் ஒன்றைப் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சிச் சாப்பிடுவது இவையெல்லாம் வாய்ப் புண்ணின் கடுமையைக் குறைக்க உதவும். ஜல அஜீர்ணத்தில் கூறியவாறு மலமிளக்கிக் கொள்ளுவது நல்லது. தேங்காய்ப் பாலில் சிற்றாமணக்கு எண்ணெய் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதும் நல்லது.

4. அரிப்பும் சினப்பும்: அரிப்புள்ளவர்கள் கசகசாவை முன் னிரவு 3–4 ஸ்பூன் அளவு ஜலததில் ஊரவைத்து மறுதினம் காலை நன்கு அம்மியில் அரைத்துத் தேங்காய்ப்பால், தயிர், வடித்த கஞ்சி இவைகளில் ஒன்றில் கலக்கி உடலில் தேய்த்துக் குளிப்பதால் அரிப்பு குறையும். வடித்த கஞ்சியையும் தேங்காய்ப்பாலையும குழப்பித் தேய்ப்பதும் உசிதம். தோலில் உள்ள எண்ணெய்ப் பசையை அறவே அகற்றும். சீயக்காய், சோப்பு முதலியவைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. தேங்காய் எண் ணெயை மெல்லியதாகப் பூசிக்கொண்டு, தேங்காய்ப்பூ டவல் போன்ற சுரசுரப்பின்றி உடலை அழுத்தித் தேய்க்க உதவக்கூடிய துண்டுகளை நன்கு நனைத்து ஜலத்துடன் உடலில் தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது. நகம படாமல் கையால் அழுத்தியும் தேய்த்து விடலாம்.

தூர்வாதி தைலம் என்ற தைலம் அரிப்பை நன்கு குறைக்கக்கூடியது. அருகம்புல் ஒரு கிலோ எடை எடுத்து நன்கு இடிதது 8 லிட்டர் ஜலம் விட்டு 2 லிட்டர் மீதமாகும்படி கஷாயமாக்கி வடிகட்டிக் கொள்ளவும். அதிமதுரம் 30 கிராம் நன்கு இடித்துச் சூர்ணமாக்கி அருகம்புல் 2 பிடி யளவு (30 கிராம்) சேர்த்து அம்மியில் நன்கு அரைத்து விழுதாக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு லிட்டர் தேங்காய் எண்ணெய்யில் இந்த விழுதையும் அருகம்புல் கஷாயத்தையும் சேர்த்து மேல் துணியால் மூடி ஓரிருநாள் வெயிலில் வைத்திருந்து மூன்றாவது நாள் அடுப்பிலேற்றி இளம் தீயில் திரவம் வற்றுமளவில் காய்ச்சி, சேர்ந்த விழுதை விரலில் தேய்க்கத் திரித்

திரியாகத் திரவம் வற்றி இருக்கும் நிலையில் வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இதைத் தேய்த்துக்கொள்ள அரிப்பு குறையும். சினப்புகள் சிரங்குகள் ஆறும்.

குளிக்கும் ஜலத்தில் வேப்பிலை, கடுக்காய், அருகம்புல், வெம்பாடம் பட்டை, கோரைக்கிழங்கு இவைகளை ஒரு பிடியளவு சேர்த்து வெந்நீ ராக்கி இளம் சூடாக ஆறியதும் துணியில் நனைத்து தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது. கோடைக்கட்டி, ரத்தககட்டி இவைகளில் வலியும் வீக்கமும் அதிகமாக இருந்தால் வேப்பிலை, சிற்றாமணக்கிலை (கொட்டை இலை), புங்கன் இலை, அந்திமந்தாரை இலை, விபூதிப் பச்சிலை, வெற்றிலை, சமுத்தி ராப்பச்சை இலை இவைகளில் கிடைத்தமட்டில் ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு பிடி இலையைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி இடித்துக் கஷாயமிட்டு வேக வைத்து அந்த கஷாயத்தில் நனைத்த துணியால் ஒத்தடம கொடுக்கலாம். இலைகளை நறுக்கி இடித்து சிற்றாமணக்கெண்ணெய் விட்டு வாணலியில் போட்டுச் சூடாக்கி முடித்துக் கட்டி ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். தேங்கா யைத் துறுவி அந்தத் துறுவலுடன மேற்படி இலைகளைத் துண்டாக்கிச் சேர்த்து முன்போல சிற்றாமணக்கெண்ணெய் சேர்த்து வதக்கிச் சிரங்கு களின் மேல் வைத்துக் கட்டலாம். இவை வலியைக் குறைக்கவும் ரத்தக் கட்டி சீக்கிரம் பழுக்கவும் உதவும்.

கோடைக்கட்டி உள்ள சிறுவர்களும் பெரியவர்களும் தொடர்ந்து 15 நாட்கள் இந்தக் கஷாயத்தை வீட்டிலேயே தயாரித்துச் சாப்பிட நல்ல உபகாரம் கிடைக்கும். நன்னாரி வேர் (இதைத் தட்டி மேலுள்ள தோல் பகுதியை மாத்திரம் உபயோகிக்கவும்). மாகாளிக் கிழங்கு (இதிலும் தோல் மட்டும போதும்). அதிமதுரம், கோரைக்கிழங்கு, சந்தனசிராய், ரோஜா மொட்டு, கருங்காலிக் கட்டையின் வைரப்பகுதி, சோம்பு, பரங்கிப்பட்டை இவை ஒன்பதையும் வகைக்கு 50 கிராம் எடுத்து பெருந் தூளாக இடித்து 15 பொட்டணங்களாகக் கட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். இதில் ஏதாவது ஓரிரண்டு சரக்குகள் கிடைக்காவிட்டால், மற்றவை களின் அளவை அதற்கு ஈடாக அதிகமாகச் சேர்த்து 450 கிராமாக்கிக் கொள்ளவும். இந்த அளவு பெரியவர்களுக்கு 15 நாட்கள் உபயோகத் திற்குப் போதுமானது. 3 வயதுக்குட்பட்டவர்க்கு இதில் கால் பங்கும் 12 வயதுக்குட்பட்டவர்க்கு அரை பங்கும் 18 வயதுக்குட்பட்டவர்க்கு முக்கால் பங்கும் போதுமானது. ஒரு பொட்டணத்தை அரை லிட்டர் ஜலத்திலிட்டு அரைக்கால் லிட்டர் மீதமாகும்படி காய்ச்சி வடிகட்டிக் காலையிலும் மாலையிலும் பனங்கல்கண்டோ குழைவு ஜீனியோ சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். உஷ்ணத்தால் ரத்தம் கெட்டு ஏற்படும் சிரங்கு, அரிப்பு, சொறி, வேர்க்குரு முதலியவைகளைப் போக்க மிகவும நல்லது.

சிலருக்கு பாதத்தின் மேல்புரம், முழங்கையின் உட்புரம், அக்குள் முதலிய இடங்களில் தினவு ஏற்பட்டுச் சொரிந்ததும் ஊன் கசிவும் சினப்பும் ஏற்படும். அந்த இடங்களில் தோல் வெந்து கபமும் பித்தமும் கெட்டு இது ஏற்படும். கொட்டை இலை (சிற்றாமணக்கிலை) விராளியிலை இவைகளில் ஒன்றைச் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி அப்படியே தினவுள்ள இடங்களில் வைத்துத் துணியால் 6 மணி நேரம் கட்டிவைத்திருக்கக் கெட்ட நீர் வெளியாகித் தினவு குறையும். சினப்பு காய்ந்துவிடும்.

5. கோடையில் கடுப்பு: கோடையில் வேக்காளம் ஏற்பட்டு கடுப்புடன் ரத்தமும் சீதமும் கலந்து மலம் சிறுகச் சிறுக வெளியாகும். அப்போது லேசான ஆகாரம் காரம் புளிப்பு குறைந்ததாகக் கொள்ளவும். (1) இஸ்கோல் விதையை ஜலத்தில் ஊறவைத்து அதன் தெளிவைச் சாப்பிடலாம். (2) இஸ்கோல் விதை, சோம்பு, ஸப்ஜா விதை இம்மூன்றையும் பெருந்தூளாக இடித்து 1-2 ஸ்பூன் அளவு 200 மிலி. லிடர் வெந்நீரில் ஊறவைத்து அதன் தெளிவைச் சாப்பிடலாம். குடல் வேக்காளம் இதனால் குறையும். (3) படிக்காரத்தை இரும்பு வாணலியில் இட்டு அனலில் வைக்க உருகிப் பொரியும். அந்தப் படிக்காரப்பொடி 10 கிராம். உயர்ந்த சுத்தமான பூங்காவி 10 கிராம். இந்த இரண்டையும் நல்ல பன்னீர் அல்லது சுத்த ஜலம் விட்டு அரைத்து உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவும். இதில் 5-6 அரிசி எடை தேன் அல்லது வெண்ணெயில் குழைத்துச் சாப்பிடக் கடுப்பும் சீதமும் ரத்தமும் குறையும்.

6. கோடைத் தலைவலி: கோடையின் கடுமையால் ஒற்றைத் தலைவலி, பொட்டில் வலி உண்டாகும். சந்தனக் கட்டையைக் கல்லில் அரைத்து எடுத்த விழுதுடன் நெல்லிமுள்ளி அரைத்த விழுதையும் சேர்த்துக் குழப்பி நெற்றியில் பற்றுப் போடலாம். அதிமதுரம் 20 கிராம், சோம்பு 20 கிராம், கொடிவேலிவேர்ப்பட்டை 2 கிராம், சர்க்கரை 20 கிராம் இவற்றைத் தூள்செய்து ½-1 ஸ்பூன் அளவு நெய் சேர்த்துக் கோடை ஆரம்பத்திலிருந்தே சாப்பிட்டுவர தலைவலியே அணுகாது. வந்த தலைவலியும் மறையும். கண்களும் ஒளி பெறும். உடல் காங்கை நீங்கும். இதனை ஈரமாகத் தடித்த பத்தாகப் போடலாம். காய்ந்ததும் அகற்றி விடலாம்.

சில நற்பழக்கங்கள் - தினமும் காலையில் 5-10 நிமிடங்களாவது நீண்டு ஒரே சீராக மூச்சிழுத்து விட்டுப் பிராணாயாமம் செய்வது நல்லது. சுவாசகோசங்களின் வலிவை இது அதிகப்படுத்தும். தேகப்பயிற்சியும் நல்லதே. ஆனால் குளிர்காலத்தில் செய்ததுபோல் பூர்ண அளவில் செய்வது உசிதமல்ல. கோடையின் தொடக்கத்தில் பகல் தூக்கம்

உடலில் கன உணர்ச்சியைத் தரும். கோடையின் பின்பகுதியில் பகல் தூக்கம இதமானதே. நீரைக் காய்ச்சிப் பானையிலிட்டுப் பருகுவது அதிகம் நல்லது.

கிரீஷ்ம ருதுவில் - காற்றடிப் பருவத்தின் தொடக்கத்தில்

சூர்யன் ஆதிக்கத்திலிருந்த நாட்களை ஸோமனின் ஆதிக்கத்திற்கு மாற்றும் பணியில் இயற்கை காற்றுருக்கொள்ளுகிறது. பூமியிலிருந்து சூரியனின் கிரணங்கள் எடுத்துக்கொண்ட நீர்ப்பகுதியை மீண்டும் மழை யுருவாகப் பூமிக்கு அளிக்கும் இயற்கையின் கேளிக்கையை அனுபவிக்கும் காலம் இது.

ஆனியும் ஆடியும்-கிரீஷ்ம ருது. கிரீஷ்மம் என்பது கடும் கோடை. ஆனால் சூரியனின் கதியிலேற்படும் சில மாறுதல்களாலும், தமிழ்நாட்டின் விசேஷ அமைப்பாலும் கோடை ஆனியுடனேயே பெருமளவில் முற்றுப் பெறுகிறது. தென்மேற்குப் பருவக்காற்றின் ஆதிக்கத்திலுள்ள மேற்கு மலைத்தொடர், குடகு, கர்நாடகம், கேரளம் முதலிய பகுதிகளில் பெரு மழை இம்மாதங்களில் பெய்கிறது. அதன் நிமித்தமாக ஆடி ஆவணி மாதங்களை பிராவிருட் ருது-பெருமழைப் பருவம் எனவும், புரட்டாசி ஐப்பசி மாதங்களை வர்ஷா ருது - மழைப் பருவம் எனவும அந்த மலை நாட்டினர் குறிப்பிடுவர்.

மேற்குமலைத் தொடர், குடகு முதலிய விடங்களிலே, காற்றின் வேகத் தால் கொணரப்பட்ட மேகங்கள் பொழியும் மழை தமிழ்நாட்டின் ஆறு களில் நீர்ப் பெருக்கிற்குக் காரணமாகிறது. காற்றின் வேகம மட்டும் தமிழ்நாட்டில் பெரும்பாலும் உணரப்படுகிறது. ஆடிக் காற்றில் அம்மி பறக்கிறது!

இயற்கையில் ஏற்படும் இம்மாறுதல்கள் நமது வாழ்க்கைச் சூழ் நிலையை பெரியவளவில் மாற்றிவிடுகின்றன. வறண்டு புழுதியும் நீர்த் துளியும் நிறைந்த வேகமுள்ள காற்று, நீர்த்தேக்கங்களிலும் ஆறுகளிலும் புதிய கலங்கிய தண்ணீர், கோடையிலேற்பட்ட கடும் பூமி தாபம் சட் டெனக் குறைவதால் ஓர் வெடிப்பு வாடையுடன் பூமியிலிருந்து கிளம்பும் புழுக்கம், ஆகாயத்தில் மேகங்கள் சிறிதும் பெரிதுமாக சூழ்ந்து சூரியனை மறைத்தல், இவை ஒவ்வொன்றும் தேக நிலையில் சில மாறுதல்களைச் செய்கின்றன. இவ்வியற்கை வேகங்களை சமாளிப்பதற்காக நாம் கைக் கொள்ளவேண்டிய பழக்கவழக்கங்கள் இந்த ருதுவிற்கேற்ற சர்யை யாகும்.

கடுங் காற்றினால் ஏற்படும் வரட்சியைத் தோலிலும், உதடு, மூக்கு முதலிய நீர் கசியும இடங்களிலும் அதிகமாக உணர்கிறோம். வருஷத்தில்

இருமுறை இவ்வரட்சியை நாம் உணர்கிறோம் மார்கழி, தை மாதங்களில் வரண்ட பனியால் ஏற்படும் வரட்சி ஒருவிதம்; கடுங்குளிர் காலத்தைத் தொடர்ந்து அது ஏற்படுகிறது. இந்தக் காற்றடி காலத்தில் ஏற்படும் வரட்சி கடுங் கோடையையொட்டி வருகிறது. வெளிச்சூடு திடீரெனத் தணிந்து வரட்சியுள்ள சூழ்நிலை ஏற்படுவதால் இவ்வரட்சி தனிப்பட்ட சில மாறுதல்களைச் செய்கிறது.

காற்றடிக்க ஆரம்பித்த பிறகு பகல் தூக்கம் அவ்வளவு சிறந்ததல்ல. உடலில் அசதி அதிகமாகும். லகுவாக ஜீர்ணமாகும் உணவை சூடாக மிதமாக வேளையில் சாப்பிடவேண்டும் புது ஜலத்தில் வரும் மீன் முதலியவை ஜீர்ணமாகாது. இக்காலத்தில் பரவலாக வரும் காலரா விற்குப் புதுநீர் வாழ் ஜந்துக்கள் சேர்ந்த உணவு ஒரு முக்கிய காரணம். ஆகாரம் கனமாகி எளிதில் ஜீர்ணமாகாதிருந்தால் வயிற்று வலி, வயிற்றுக் கடுப்பு, டைபாய்டு, வயிற்று வேக்காளம், ஜீர்ண தாமதம் முதலிய நோய்கள் ஏற்படும்.

காலத்திற்கேற்றவாறு பழ வகைகளாலான சில சிற்றுண்டிகளைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். வாழைப்பழம், பலாப்பழம், மாம்பழம என்ற இந்த மூன்று பழங்களை நறுக்கி சர்க்கரைப் பாகில் ஊரவைத்துச் சாப்பிடலாம். புளிக்காத தயிரை மெல்லிய வெள்ளைத் துணியில் கழியாகக் கட்டித் தொங்கவிட்டு ஜலம் வடிந்ததும் கெட்டியான தயிர் பாகத்தை எடுத்து சர்க்கரை, மிளகுத் தூள், ஏலத்தூள் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இதை 'ஸ்ரீகண்ட்' என்று கூறுவர். இவைகளைப் பீங்கான் அல்லது கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் தயாரித்து வைத்துக்கொள்ளுதல் நல்லது. ரிப்ரிஜிடைரில் வைத்து உபயோகிக்கவேண்டாம். ஜீர்ணமாவதில் தாமதமாகும். அஜீர்ணம், வயிற்று வேக்காளம் வருமாறு அளவுக்கு மீறியும் சாப்பிட வேண்டாம்

பழரஸங்கள் எனும்போது மற்றும் சில பழங்காலத்திய பழரஸங்களைப்பற்றி ஞாபகம் வருகிறது. திராக்ஷைப்பழம், ஈச்சம்பழம், பேரீச்சை, வில்வப்பழம், இலுப்பைப்பூ இவ்வைந்தையும் துண்டமாக்கி மெல்லிய சர்க்கரைப் பாகில் போட்டு ஒரு நாள் வைத்திருந்து மறுநாள் சாப்பிடலாம். இதைப் பஞ்சஸாரம் என்பர். வாழைப்பழம, மாம்பழம், பலாப்பழம் முதலியவைகளைத் துண்டித்துச் சர்க்கரை, தேன், திராக்ஷை, கல்கண்டு, ஏலம் முதலியவை சேர்த்து ஒருநாள் வைத்திருந்து சாப்பிடலாம். இதில் தெளிந்து மேலுள்ள திரவப் பகுதியை ராகம் என்பர். அடியிலுள்ள பழஸாலத் பகுதியை ஷாடவம் என்பர்.

தந்தி: "அம்ருதம்"   P. B. No. 3769   போன்: 26006

மறைந்த மாமேதை ஆரியவைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
அவர்களால் நிறுவப்பட்ட

ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ்:
366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர் - 641018.



36 வருடகாலமாக மிகச்சிறந்த
ஆயுர்வேத மருந்துகள் தயார்செய்தும்
சிகிச்சை அளித்தும் வருகின்ற
மிகப்பெரிய நிறுவனம்

தலைமை அலுவலகத்தில் எங்களது பிரதம வைத்தியர்
ஆர்யவைத்தியன் **K. S. வாரியர்**

காலை 9 மணிமுதல் 12 மணி வரையிலும் மாலை 4 மணிமுதல்
7 மணி வரையிலும் நோயாளிகளை இலவசமாக
பரிசோதனைசெய்து சிகிச்சை அளிப்பார்.

* * *

இந்தியாவில் முக்கிய நகரங்களில் 21 கிளைகளும்
150க்கும் மேற்பட்ட விற்பனையாளர்களும் கொண்ட
பெரிய ஆயுர்வேத நிறுவனம்.

பரிசுத்தமான உயர்ந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
வைத்திய ஆலோசனைகளும் தலைமை ஆபீஸிலும் மற்றும்
எங்களுடைய எல்லா கிளைகளிலும் கிடைக்கும்.

* * *

நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகிச்சைகள்
தலைமை வைத்தியர் மேற்பார்வையில்
எங்களுடைய "நர்ஸிங் ஹோமில்" நடத்தப்படும்.

மேலும் முழு விபரங்களுக்கு தலைமை
ஆபீஸுக்கு எழுதி தெரிந்துகொள்ளலாம்.

ஆரியவைத்தியன் **K. S. வாரியர்**, தலைமை மருத்துவர்.
P. V. சந்திரசேகரவாரியர், மானேஜிங் டைரெக்டர்.

மத்திய மாநில சர்க்கார் ஊழியர்களுக்கு எங்களுடைய
ஆயுர்வேத மருந்துகள் வாங்கினல் சிலவு துகையை
சர்க்காரிடம் பெற வசதி உண்டு. (Re-Imbursement)

பாக்டரி:
கஞ்சிக்கோடு
பாலக்காடு மாவட்டம் (கேரளா)

நர்ஸிங் ஹோம்:
திருச்சி ரோடு, ராமநாதபுரம்
கோயமுத்தூர்-641018.

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துர்மதி
மாசி
மலர் 20

1982
பிப்ரவரி
இதழ் 2



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

आर्द्रसन्तानता त्यागः कायवाक्चेतसां दमः ।
स्वार्थबुद्धिः परार्थेषु पर्याप्तमिति सद्व्रतम् ॥

தொடர்ந்து ஈரமுள்ள நெஞ்சுடன் இருத்தல், தனக்கெனப் பொருள் கொள்ளாமை, உடல் பேச்சு மனம் இவற்றின் அடக்கம், பிறர் நலனில் தன்னலம் என்ற எண்ணத்துடன் செயல்படுதல் இவையே போதுமானது. விரதமாகத் தொடர்ந்து கடைபிடிக்க நிலைத்த வாழ்வைத் தரவல்லது.

- வாக்படர்



வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

நமது கடமை

இன்றைக்கு நமக்குக் கிடைக்கும்படியான சாஸ்திரங்களை எல்லாம் ரட்சிக்கவேண்டும். நமக்குப் புரியவில்லை, உபயோகம் இல்லை என்று எதையும் ஒதுக்கிவிடக்கூடாது. நம்முடைய அசட்டுத்தனத்தினாலே, இருப்பதையும் இழந்துவிடக்கூடாது. அந்தக் காலம் என்றால் ராஜாக்களுக்கு அவற்றை ரட்சிப்பது பொறுப்பாக இருந்தது. இப்போது, சர்க்காருக்கு நிம்மதியே இல்லை ஒருபக்கம் பாஷைச் சண்டை, இன்னொரு பக்கம் சாதிச் சண்டை, இப்படி ஒரே பூசல். குடும்பங்களுக்கு ஒரே கஷ்டம். எப்படி வாழ்க்கை நடத்துவது, எப்படி ஜீவிப்பது என்ற ஒரே கவலை. என்றாலும் அலை ஓய்ந்துதான் ஸ்நானம் பண்ணுவது என்பது முடியாது. காட்டிலே சிங்கம் புலியை அடிக்கிறது. புலி மானை அடிக்கிறது. இருந்தாலும் அங்கே மான் குட்டி, புலிக்குட்டி எல்லாம் வளர்ந்துகொண்டும் விளையாடிக்கொண்டும்தான் இருக்கின்றன. நாளைக்கு என்ன செய்வோம், அடுத்த நிமிஷம் என்ன செய்வோம் என்று மனிதர்களைப்போல் அவை மனக் கஷ்டப்படுவதே இல்லை. நாமும் அந்த மாதிரி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நேற்றைப் பற்றியும் நாளையைப் பற்றியும் எதற்காக அழுது கொண்டிருக்கவேண்டும்? எல்லாம் ஈச்வர சங்கல்பப்படி நடக்கிறது; நடக்கட்டும். இப்போது என்ன செய்யவேண்டுமோ அதைக் கவனித்துச் செய்யவேண்டும். நாமாகவே ஒன்றுசேர்ந்து தனியாகவோ கூட்டாகவோ நம்முடைய சாஸ்திரங்களையெல்லாம் ரட்சித்துக்கொள்ள ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

- காமகோடி ஸ்ரீ சங்கராசார்ய ஸ்வாமிகள்

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்



ௐ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி	மலர்-20	1982
மாசி	இதழ்-2	பிப்ரவரி

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

अन्नं बलाय मे भूमेः अपां अग्न्यनिलस्य च ।
भवत्वेतत्परिणतं ममास्त्वव्यव्याहतं सुखम् ।

இறைவ! எனது உணவு எனக்கு உடல் வலிவை அளிக்கட்டும்! எனது உடலமைப்பின் ஆதாரமான பிருதிவீ, ஜலம், நெருப்பு, காற்று என்ற நான்கும் உண்ட உணவின் பகுதிகளால் நிறைவுபெறட்டும்! எனக்கு இடையறாத இன்பம் கிடைக்கட்டும்!

– உணவேற்கும்போது சொல்லப்படும் பிரார்த்தனை.

நோய் ஏன் திரும்பத் திரும்ப வருகிறது?

நோய் வரக்கூடிய வெளிச்சூழ்நிலையும், உள்சூழ்நிலையும் ஒன்றாகச் சேரும். நோய்க்குக் காரணமான ஒன்றோ பலவோ முடுக்கிவிடும். இந்த நிலையை மாற்றிவிடத்தக்கப் பாதுகாப்பும் இல்லை. இந்த நிலையில் நோய் பூர்ண வடிவம் எடுக்கிறது. தக்க சிகித்ஸை செய்ததும் அது மறைகிறது. மறைந்த நோய் மறுபடி திரும்புவானேன்? பல காரணங்கள் உண்டு. இதோ சில—

1. சமனம் சோதனம் என இருவகை சிகித்ஸை. நோய் நிலை கடுமையாயிருந்தால், நோயாளி அதனைத் தாங்கும் சக்தியற்றிருந்தால் உடன் சமன சிகித்ஸை செய்கிறோம். ஜ்வரத்தின் கடுமையைக் குறைக்க பாரஸிடமால் மாத்திரை சாப்பிடுவதைப்போல். இயற்கையாகச் சரீர வலிவு இருந்தால் இயற்கை தானே இந்த அவகாசத்தைச் சாதகமாக்கிக் கொண்டு நோய்க் காரணத்தை அகற்றிவிடும். வலிவற்றிருந்தால்

மேலெழுந்தவாரியாகக் குணமானதுபோலிருந்த நோய் திரும்பிவிடுகிறது. சமன சிகித்ஸையைத் தொடர்ந்து நோய்க்குக் காரணமாக இருந்தவற்றை அகற்றுவது முக்கிய சிகித்ஸை. இதற்குள்ள பொறுமையில்லாமல் சமன சிகித்ஸையாலேயே திருப்தியடையும் நோயாளிக்கு நோய் திரும்பவரும்.

2. நோய் தீர்ந்தபின் முன்நோய் வரக் காரணமாக இருந்தவற்றை மறுபடி தொடர்ந்து கையாள்வது, ஒத்துக்கொள்ளாதவற்றைத் திரும்பப் பயன்படுத்துவது ஒத்துக்கொள்ளாததும் ஒத்துக்கொள்ளும் அளவிற்கு உடலின் சகிப்புத்தன்மையைப் பெருக்கிக்கொள்ளாதிருப்பது.

3. நோய் பூர்ணமாகக் குணமாவதற்கு முன்னரே சிகித்ஸையை நிறுத்திவிடுவது, அபத்தியத்தைத் தொடர்வது.

4. மூளை இதயம் நீர்க்குண்டிக்காய் (கிட்னி-விருக்கம) இவற்றை மர்மங்கள் என்பர் இந்த இடம் பொதுவாக நோய்களால் பாதிப்புறுது. இவை பாதிக்கப்பட்டுவிட்டால் எளிதில் சீராவதில்லை.

5. பொதுவாக ஒரு நோய் திரும்பத் திரும்ப ஓரிடத்தைப் பாதித்து விட்டால் அந்த இடம் வலிவிழந்துவிடும். எளிதில் பாதிப்படையும். கரப்பான் தோல் நோய்கள் இந்தப் பிரிவைச் சேர்ந்தவை.

6. எல்லாவற்றையும் விடப் பெரிது. நோயாளி டாக்டரைவிடத் தனக்கு அதிகம் தெரியும். இது குணமாகும், இது குணமாகாது, இதற்கு இதுதான சிகித்ஸை என்றவாறு தானே நிதானித்து வைத்தியம் செய்து கொள்வது. நோய் கடுமையாவதும் அகலாமலிருப்பதும், வந்து மறைந்து திரும்புவதும் இவர்கள் தாமே தனக்கு அளித்துக்கொண்ட வரபபிரசாதம்.



மறதிக்கு என்ன செய்வது?

"எனது ஞாபகசக்தி சில நாட்களாக மிகவும் குறைந்து வருகிறது. என்ன செய்கிறேம், என்ன செய்யவேண்டும் என்பவைகள்கூட சிந்தனையில் நிற்பதில்லை. செயததையே திரும்பச் செய்வது, செய்யவேண்டியதைச் செய்துவிட்டதாக நினைப்பது, எதிலும் நிலையற்ற சிந்தனை, ஒரு காரியத்தை நிறைவேற்றும் வழிபற்றி சிந்திக்கத் திணறிக் குழம்புவது இவை காண்கின்றன. வயது 40. வயது மேலிடுவதால் இது ஏற்படுகிறதா? வேறு கெடுதலா? இதைச் சீர்செய்ய என்னவழி?"

இது இன்றைய நாகரிகத்தின் ஒரு வரப்பிரசாதம். எதையும் ஊன்றிப் பார்த்து நிதானிக்கும் பழக்கம் மாணவனுக இருக்கும் நிலையிலேயே ஏற்படவேண்டியது. அந்தப் பழக்கம் ஏற்படும் சூழ்நிலை இன்று இல்லை. மறதி என்பதற்கு அவதானக் குறைவு, ஞாபகக் குறைவு என்ற மாற்றுப்

பெயரும் உண்டு. அவதானம்—ஊன்றிக் கவனித்தல், ஸ்ம்ருதி—ஞாபகம் என்ற இரண்டும் சிறுவயதில் தானே ஏற்படக்கூடியவை. பெரியவர்கள் செய்வதையே உற்றுப் பார்த்துக் கற்றுக்கொள்வதும், திரும்ப அம்மாதிரி சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படும்போது அதைத் திரும்பச் செய்வதும் சிறுவர்களுக்கு இயல்பாகவே அமைந்துள்ளது. இதை வளர்க்கவே மனப்பாடம், மனக்கணக்கு முதலிய பழக்கங்கள் ஏற்பட்டன. ஒரு மேஜையில் 50, 60 சிறிய சாமான்களைப் பரப்பிவைத்து சிறுவனை அவைகளை ஊன்றிக் கவனிக்கச்செய்து பிறகு தனித்திருந்து அவைகளை ஞாபகப்படுத்தி எழுதப் பழக்குவதும் ஞாபக சக்தியையும் அவதானத்தையும் வளர்க்கவே ஏற்பட்டன. மந்திரத்தை மனதிற்குள்ளே ஜபித்து அதற்குரிய தேவதையை மனக்கண் முன் நிறுத்தி ஈடுபடுவதை மந்திர தியான முறையில் காண்கிறோம். இதுவும் அத்தகைய பழக்கத்தில் ஒன்று. மனத்தை ஒருமுகப் படுத்துவது, ஈடுபாட்டுடன் ஒரு செயலைச் செய்வது, இவ்விரண்டும் மறதியைத் தடுப்பவை. ஆகவே மனத்தைப் பல துறைகளில் ஈடுபடச் செய்து ஒன்றிலும் நிதானிக்காமல் செய்வதும், செய்யும் பணியில் ஈடுபாடின்மையுமதான் மறதிக்குக் காரணம எனச் சுருக்கமாகக் கூறலாம்.

ஈடுபாட்டுடன் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் திறன் படைத்தவன் ஒரே சமயத்தில் பல வேலைகளையும முறையுடன திறனுடன் செயல்புரிகிறான். நம் நாட்டில் சிலரை அஷ்டாவதானி, சதாவதானி என்று கூறுவார்கள். இவர்கள் ஒரே சமயத்தில பல துறைகளில் பலர் கேட்கும் கேள்விகளை மனத்திற்கொண்டு வரிசை தவறாமல பதில் கூறுவார்கள். இது ஒரு மனத்தின் பயிற்சி முறையில் பெற்ற சாதனை இதே மாதிரி ஒரு தடவை மட்டும படித்த விஷயத்தை அதே சொற்றொடருடனேயே ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டு திரும்பச் சொல்பவர்கள் உண்டு. ஏக சந்தக்ராஹி என இவர்களைக் கூறுவர். மாணவர்களில் இத்தகைய புத்திக் கூர்மை உள்ளவர்களைக் காண்கிறோம். இவர்களது மனத்திரையில் முன் படித்ததும் பார்த்ததும் சினிமாவில் பார்ப்பதுபோலத் தோன்றுகிறது முன்பின் பார்த்திராத ஒரு கட்டடத்தைப் பற்றிய அளவு விபரங்களைக் கேட்டு அக் கட்டடத்தையே நேரில் பார்த்தது போன்ற அறிவுடன அதில் உள்ள நிறைவு - குறைபாடுகளைக் கூறும் மேதாவிகளைப் பார்க்கிறோம். இதெல்லாம் சிந்தனையைச் சிதறவிடாமல மனத்தைக் குவித்து ஏகாக்கிரப்படுத்தும் பயிற்சி முறையால் பெறும் லாபம்தான் ஆகவே மறதியைப் போக்க மனத்தைச் சிதறவிடாமலிருக்கப் பயிற்சி செய்வதும் செய்யும பணியில் ஈடுபாடும் அவசியம்.

நாவல்கள், பத்திரிகைகளில் வரும் செய்திகள், சிறு கதைகள் இவைகளை இடைவிடாமல் படித்து வருபவர்களிடம் இந்த மறதி அதிகமாக ஒட்டிக்கொள்ளும். மேலெழுந்த வாரியாகப் படிப்பதும் பலதரப்பட்ட செய்திகளை, சம்பந்தமில்லாதவைகளையும் கூட படிப்பதும் மூளையைக் குப்பைக் கூடையாக்கிவிடும். படிப்பதில் கருத்தை ஊன்றிப் படிகக

வேண்டும். கருத்து ஊன்றிப் படிக்க அவசியமில்லாதவைகளைப் படிக்கவே கூடாது இதனால் கண்களுக்கு நல்ல ஓய்வு, மூளைக்கும் குழப்பமின்றித் தெளிவாகச் சிந்தனை செய்ய வசதி இருக்கும். நாவல் படித்துக்கொண்டே சாப்பிடுவது, படித்தபடியே தூங்கிவிடுவது, ஏதாவது படித்துக்கொண்டே வேலைகளைப் பார்ப்பது, சபபாஷணையில் கலந்துகொள்வது இவை எல்லாம் மூளையின் கூர்மையைக் குறைப்பவை. எந்தச் செயலில் ஈடுபட்டாலும் அந்த ஒரு செயலிலேயே கருத்துடன் ஈடுபடுவது என்றொரு பழக்கம் அமைவதுதான் இதற்கு முதற்படி.

நமது ஞாபக சக்தியைத் தினமும் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கவும் வளர்க்கவும் ஒரு சிறு வழி உண்டு. இரவு படுக்குமுன் அன்று காலை விழித்தெழுந்தது முதல் நாம் கண்ட—நமது அனுபவத்திற்கு வந்த சிறு சிறு நிகழ்ச்சிகளைக்கூட வரிசைப்படுத்தி நினைத்துப் பார்ப்பது, அவைகளை அப்படியே மனக்கண்முன் கொண்டுவந்து நிறுத்தி வைத்துக்கொள்வது, பேசிய சம்பாஷணைகளை அப்படியே தொகுத்துப் பார்ப்பது. இப்படி ஒரு பழக்கத்தை ஏற்படுத்தினால் மனத்தின்மீது படிந்துள்ள மறதி எனும் திரை சிறுகச் சிறுக விலகி, நாம் நினைக்க விரும்பிய மறுகணமே எல்லாம் வெள்ளித் திரையில் காணும் நிகழ்ச்சிகளாகத் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். தினமும் தனது நடவடிக்கைகளை டைரியாக எழுதுவதுகூட ஒரு நல்ல பழக்கம்தான். 'என் மனததிற்கு அத்தகைய சகதி இருக்குமா' என்று யாரும் ஐயப்படத் தேவையில்லை. மனோவசிய நிபுணர் ஒருவர் நாமே அறியாத, நம் உள் மனத்தினுள் நிகழ்பவைகளையெல்லாம் வெளிக் கொணர்கிறார் அல்லவா? அதே மாதிரி நாம் இந்த சக்தியை வெளிப் படுத்த முடியும். நாம் இவ்விதம நாளின் முடிவில் சிந்தித்துப் பார்ப்பதில் மற்றொரு அனுகூலமுண்டு. மனததினுள் இந்த சமபவங்களை எல்லாம் வரிசைப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டால், இரவில் மனம அமைதி பெற்று நிம்மதியாகத் தூங்கமுடியும். மறுநாள் மனம் களைப்பு நீங்கிப் புததுணர்ச்சி யுடனிருக்கும், மறதியே ஏற்படாது. வேலை முடிந்த பிறகு அலுவலக அறையிலுள்ளவைகளை அழகாக அடுக்கிவைத்து செல்வதைப்போல இது ஒரு நல்ல பழக்கமாகும்.

கம்முன் காணும் நிகழ்ச்சிகளை நாம் பார்த்துக்கொண்டேயிருக்கிறோம். எனினும் அதை அப்படியே ஞாபகத்திலிருப்பவைகளைக்கூட வரிசைப் படுத்திக் கூறமுடியாமல் திணறுகிறோம். முன்சொன்னவாறு மனப்பயிற்சி செய்துவந்தால் இந்தக் குறை நீங்கிவிடும். எல்லோருடைய மனத்திற்கும் இந்த சக்தி உண்டு. அதைப் பயிற்சிமூலம் திடப்படுத்தி சமயத்திற்குப் பயன்படுமாறு செய்துகொள்வது அவரவருடைய சக்திக்குட்பட்டதே.

மனத்தின் ஒருமைப்பாட்டைக் குலைக்கும் சில நோய் நிலைகள் உண்டு. காமம், சோகம், கோபம், துவேஷம், பொறாமை, பேராசை முதலிய உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புக்கு உட்பட்டிருக்கும்போது மனத்தின் அவ

தானம் குறைந்துவிடும். அவ்விதமே சிற்றின்ப விளையாட்டில் அதிகம் ஈடுபட்டவர்கள் பலக்குறைவு ஏற்பட்டதால் மனம் உடைந்து, ஏதோ லக்ஷ்யமின்றி சிந்தையுடனிருப்பதைப் பார்க்கலாம். ரத்தக் கொதிப்பு, நீரிழிவு, காஸம் முதலிய உடலின் தாதுப் பொருளின் நாசத்திற்குக் காரணமான நோய் வசப்பட்டவர்களுக்கு தாது பல க்ஷயம் காரணமாக மறதி ஏற்படலாம். இங்கெல்லாம் இழந்த பலத்தை மீண்டும் பெறுவதும் நோய் நீங்க வசதி பெறுவதும்தான் முக்கிய சிகித்ஸையாகும்.

ஆகவே மறதிக்கு மருந்து எது? ஞாபக சக்தியை வளர்த்துக் கொள்வதுதான். அவ்விதம் ஞாபக சக்தியை வளர்ப்பவைகளின் வரிசையில் பசுவின் நெய், பசுவின் பால், நெல்லிக்காய், வல்லாரை இலை, பிரம்மி வழுக்கை, வசம்பு, வாசனை கோஷ்டம், சங்கங்குப்பி, சொக்கத் தங்கம் முதலியவைகளுக்கு முக்கிய இடமுண்டு. இவைகளை மேதாகர திரவ்யங்கள் என்பர். விஷயத்தை உடன் கிரகிக்கும் சக்தி (கிரஹணம்) கிரஹித்ததை ஏற்றதை மனத்திற்குள் கருக்கழியாது என்றும் புதுமையுடன் வைத்துக்கொள்ளும் சக்தி (தாரணம்) அப்படி ஏற்றிவைத்துக் கொண்டுள்ளதைச் சமயம் வரும்போது ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளும் சக்தி (ஸ்மிருதி), அப்படி ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டுள்ளதை பிறர் நன்கு அறியுமபடி விளக்கும் சக்தி (பிரதிபை) இந்த நான்கையும் மேதை என்று பொதுவாகக் குறிப்பிடுவர். மேதை உள்ளவன் மேதாவி. மேதாவியாக இந்தச் சரக்குகள் உதவும். பசுவின் நெய், பசுவின் பால், நெலலிக்காய் இவைகளை உணவுப் பொருளாகத் தனித்து நிறையச் சாப்பிடலாம். வல்லாரையைக் கீரையாகச் சமைத்துச் சாப்பிடலாம் வல்லாரையையும் பிரம்மி வழுக்கையையும் சங்கங்குப்பியையும கோஷ்டத்தையும் நிழலிலுலர்த்தி நன்கு தூளாக்கி 2-4 டெஸிக்ராம் அளவு தேனில், நெய்யில் அல்லது பாலில் குழப்பிச் சாப்பிடலாம் வசம்பை ஆட்டுப்பாலிலோ பசுவின் பாலிலோ ஊரவைத்து நிழலிலுலர்த்தி ½–2 குந்துமணி அளவு ஜலம் விட்டரைத்துச் சாப்பிடலாம. இதை அதிக அளவில் சாப்பிட்டால் வாந்தியாகும். சிறுவர்களின் மேதை சக்தி அதிகமாக இந்த வசம்பின் நடுவில் நல்ல சொக்கத் தங்கத்தைக் கம்பியாக நீட்டிச் செறுகி அதை அப்படியே பால்விட்டு அரைத்துச் சிறுவர்களை 3 - 6 மாதங்கள் வரை சாப்பிடச்செய்வது உண்டு. சந்தனக் கல்லில் அல்லது சுத்தமான மழ மழப்பான கருங்கல்லில் 10-15 இழைப்பு தேய்த்தால் போதுமானது. இவை எல்லாம் மேதாகர ரசாயனப் பொருள்கள் பிராம்மீரசாயனம் சியவனப்ராசம், அச்வகந்தாரிஷ்டம், ஆமலகீ ரசாயனம, தாத்ரீ ரசாயனம் முதலியவைகளும் இதுபோன்ற மற்ற தாதுபுஷ்டி ரசாயனங்களும் உள்ளுக்குச் சாப்பிட நல்லவை. சந்தனாதி தைலம், உசீராதி தைலம், பிருங்காமலக தைலம் முதலியவைகளைத் தினமும் தலைக்கும், நாராயண தைலம், பிண்ட தைலம், பலா தைலம் முதலியவைகளைப் பாதத்திற்கும் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வதும் உத்தமம். ★

கேள்வி - பதில்

☐ **உளுந்து அதிகம் சேர்த்தால் காது செவிடாகுமா?**

சிறுவர் தனித்து உளுந்தை அப்படியே மென்று தின்பர். இதனைத் தடுக்கப் பெரியோர் உளுந்தைத் தின்றால காது செவிடாகும் என்று அவர்களைப் பயமுறுத்துவர். அரிசி தின்றால் திருமணத்தின்போது மழை பெய்யும் என்பதுபோல். காரியகாரணத் தொடர்பு இங்கு பூர்ணமான தல்ல. செவிடாவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. காதில் உட்சவ்வில் உள்ள கசிவும் நெய்ப்பும் அதிர்ச்சியைத் தாங்கி நுண்ணிய ஒலி உணர் வைத் தரும் உளுந்து இந்தக் கசிவைத் தடிக்கச்செய்து உள் சவ்வுகளை விறைக்கச் செய்யும். வேறு காரணங்களால் காது செவிடாகும் நிலை ஏற்படவிருக்கும்போது உளுந்தைத் தனித்து அதிக அளவில் சேர்ப்பது நல்லதல்ல. காது மந்தமாகும் என்ற எதிர்பார்வையுள்ளவர்கள் உளுந் தைக் குறைத்து உபயோகிப்பது நல்லதே

☐ **கொலஸ்டிரால் அதிகமாகாமல் செய்ய எவை நல்லவை?**

இங்கு தவிர்க்கவேண்டியவை சில. அவற்றில் உடற்பயிற்சி தேவைப் படாத சொகுசான வாழ்க்கை முறை. தயிர் அதிகம் அளவில் சேர்ப்பது, ஆடு கோழி முதலியவற்றின் மாமிசம் கலந்த உணவு அளவில் அதிக மாகுதல், பகல் தூக்கம், சோம்பல் இவை முக்கியமானவை. அறுவடை யாகி நாளாகாத புது தான்யங்களாலான உணவு, சர்க்கரை கல்கண்டு வெல்லப்பாகு இவை அதிகம் சேர்ந்த உணவுகளும் கொழுப்படைப் பிற்குக் காரணமாகலாம்.

பாகலிலை, பாகற்காய், வேப்பிலை, வேப்பம்பூ, வெந்தயக்கீரை, சும்மட்டிக்காய், நாவல் இலை, கோவைக்காய் முதலிய கசப்பும் துவர்ப்பும் மிக்க இலைகளும் காய்களும் தொடர்ந்து உபயோகிக்கத் தக்கவை. இலைகளைத் துவையலாகவும் கசக்கிப் பிழிந்தெடுத்த சாறாகவும் பயன் படுத்தலாம். காய்களை வதக்கிச் சாப்பிடலாம்.

☐ **அமீபியாஸிஸ், கிருமிகள், வயிற்றோட்டம், பேதி எனத் தொடர்ந்து ஏதேனும் ஒன்று வாட்டுகிறது. இதற்காகச் செய்யப்பெறும் சிகிச்சை தாற்காலிகமாகப் பயன்தரு கிறது. தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிட்டால் மருந்தாலேயே குடல் மேலும் கெடுவதை உணர்கிறேன் என்ன செய்ய?**

சத்துக் குறைந்த உணவு, வீட்டில் சுகாதார முறைப்படி அவரவருக கேற்ற உணவு தயாரிப்பதில் சிரத்தையின்மை, வியாபார நோக்குடன் தயாரிக்கப்பெறும் உணவு ஏற்பது இவை முக்கிய காரணம். சிறு குடலினுள் புல் தரைபோன்ற நுண்ணியதும் நெய்ப்பும் கசிவும கொண் டதும் சிறு விரல்போன்ற தோற்றமுள்ள உட்பரப்பு கிரஹணி எனும் ஸ்தானமாகும் இந்தப் பரப்பு இரைப்பையில் கரைந்த உணவுச் சத்தை ஏற்கவும் மலத்தைப் பிரித்தகற்றவும் உதவுகிறது. மருந்தாலும் உண வாலும் இவற்றின் இயற்கைச் செழிப்பு வரண்டுவிடுகிறது. இபபகுதியில்

சீரான வேகத்துடன் நகரும் உணவு குமுறலுடன், படபடப்புடன், சத்தத்துடன் வேகமாக நகரும்போது உணவுச்சத்து முழுஅளவு ஏற்கப்படுவதில்லை. பித்த வேகமும் சேர்ந்தால் குடல் அழற்சி ஏற்படும். மலம் பெரு மலமாகப் பொத பொத என வெளியேறும்போது ஏதோ ஒரு சிரமம் நீங்கிய உணர்ச்சி ஒருபுறமும், மலத்துடன் சத்தும் வெளியேறுவதால் மல வெளியேற்றத்தைத் தொடர்ந்து களைப்பும் மாறிமாறி ஏற்படும் குடல் சவ்வு அதிகமாக வரண்டுவிட்டால் பின்னர் பெரு மலப்போக்கைத் தடுக்க முடியாதபடியாகும். குடல் மறத்து வரண்டு காய்ந்த தோல் குழாய்போல் உணரப்படும்.

எண்ணெய்-நெய்யால் தயாரித்த உணவுப் பண்டங்களைத் தவிர்க்கலாம். தனித்து நெய்யும் எண்ணெய்யும் சூடான சாதத்துடன் பிசைந்து முதலில் ஓரிருகவளங்கள் ஏற்பது நல்லது. பருப்பினத்தை லேசாக வறுத்துத் துவையலாக்கி அல்லது வேகவைத்து சேர்க்கலாம். தயிரைவிட அதனைக் கடைந்த வெண்ணெய் எடுக்காத மோரும் வெண்ணெய் எடுத்த மோரும் நல்லதே. மோரையும் காய்ச்சிச் சேர்ப்பது நல்லது. மோரில் வேகவைத்த கறிகாய்கள் நல்லவை. கரிவேப்பிலை, பொதினா, கொத்துமல்லி முதலியவற்றின் துவையல் நல்லது. குடஜாரிஷ்டம், குடஜ கனவடி, ஜீரகவில்வாதி லேகியம், அஷ்ட சூர்ணம், யவானயாதி சூர்ணம், சாங்கேர்யாதி வடி முதலிய மருந்துகள பல நிலைகளிலும் உதவக் கூடியவை. இந்த உணவு முறையும் மருந்தும் குடல் இழந்துள்ள சக்தியை மீட்டுத் தருபவை. ★

நியூ லக்ஷ்மீ டிஸ்பென்ஸரி

(நியூ பிருந்தாவனம் சமீபம்)

கீழ ராஜ வீதி, புதுக்கோட்டை.

★ ★ ★

குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும்

சிறந்த முறையில் வைத்யம்

செய்யப்படும்.

வைத்யர்

N. **வைத்யநாதன்,** R. M. P.

LIVOMYN TABLETS

SYRUP-DROPS

THE ESSENTIAL PROTECTION...

Detoxification of potent drugs and toxic substances is the essential protection provided by the normally functioning liver.

Indications :

* Anorexia * Malnutrition - Alcoholic Hepatic Damage
* Hepatitis with or without jaundice
* Adjunct to hepatotoxic drugs
* Fatty infiltration of the liver

Give the body what it needs.
Give the body what it can absorb and utilise.
Give the body natural suppliments.

THRO' NATURAL SOURCES

Which are better assimilated and utilised by the body cells

Vitamin C, B-Complex Factors, Iron, Zinc, Tin and Calcium

THE RESULT IS—

MANOLL MALT

Supplies body's requirements during convalescence and Tender Conditions like Pregnancy, lactation, Post — Myocardial Infarction, Post-operative and Post-Infection.

CHARAK PHARMACEUTICALS

Grams : "FIRST" Phone : 373312/13

Evergreen Industrial Estate,
Shakti Mills Lane, Off. Mosses Road,
BOMBAY - 400011.

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்டகால பரீக்ஷை அனுபவத்தினால்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கைகண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைகட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



தயாரிப்பவர்:

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர் - 639001.

திருச்சி மாவட்டம்.

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய
ஆர்ய வைத்திய சாலா
கோட்டக்கல்

ரிஷிகளின் விஞ்ஞானத்தை நவீன காலத்திற்கு ஏற்ப அமைத்துள்ளது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் பல்லாண்டு பழமையானது. முதிர்ந்த மகரிஷிகளால் கையாளப்பட்டது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் தேவலோக வரப்பிரஸாதம்.

பலர் அறியாதிருந்ததை கோட்டக்கல் நன்கு பிரகாசிக்கச் செய்துள்ளது.

கோட்டக்கல் ஆர்ய வைத்திய சாலா என்பது ஒவ்வொரு குடும்பமும் நன்கு அறிந்த பெயர்.

ஏனெனில் : (1) இது தயாரிக்கும் சாஸ்திரீய ஆயுர்வேத மருந்துகள் நீடித்த வியாதிகளால் அவதிப்படும் லக்ஷக்கணக்கான மக்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது.

(2) இதிலுள்ள ஆரோக்கிய சாலா (நர்ஸிங் ஹோம்) நவீன வசதிகளுடன் நன்ருக அமைக்கப்பட்டு, இதில் பஞ்சகர்ம சிகித்ஸைகள் வஸ்தி, தாரா, பிழிச்சல் முதலானவைகளே மேற்கொள்ளுகிறது. குடும்ப சிகித்ஸைக்கு உகந்த இடம்.

Regd. Trade Mark



(Estd. 1902)

(3) இது ஆயுர்வேத மேம்பாட்டிற்கு ஆராய்ச்சி அபிவிருத்தி சாலைகளை நடத்துகிறது.

(4) இதனுடைய மூலிகைத் தோட்டம் பல்வேறு வகைகளான ஆயுர்வேத மூலிகைப் பயிர்களை வளர்த்துப் பாதுகாக்க ஏற்பாடு செய்துள்ளது.

(5) இது ஆயுர்வேதக் கல்வியை வளர்த்து வருகிறது.

எழுதவும் : **ஆர்ய வைத்திய சாலா, கோட்டக்கல்.**

போன் : H. O. PMBX - 16   Pin Code : 676 503

பிராஞ்சுகள் : கோழிக்கோடு, பாலக்காடு, திரூர், ஈரோடு, எர்ணுகுளம், திருவனந்தபுரம், சென்னை, கண்ணனூர், கோயம்புத்தூர்.

Mfg. Licence No. 130 AY (Pb.)

FOR PURE KASHMIR SAFFRON,
GOROCHAN & INDIAN CRUDE DRUGS,
PEARLS & PURE AYURVEDIC MEDICINES

Write to

M/s. KALIA BROTHERS (Regd.)

Wholesale Indian Drugs Merchants

JULLUNDUR CITY (PUNJAB)

PIN CODE: 144001

Gram: KALIA

Phone: Office - 73232
Resi.- 2350

மருந்து தயாரிப்பு லைஸென்ஸ் நெ. 130 ஆயுர். (Pb.)

சுத்தமான பவழம், காஷ்மீர் குங்குமப்பூ,
கோரோசனை மற்றும் உயர்ந்த மருந்து சரக்குகள்,
ஆயுர்வேத மருந்துகள் முதலியவைகட்கு

அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்:

கலியா பிரதர்ஸ் [ரிஜிஸ்டர்ட்]

மருந்து சரக்கு மொத்த வியாபாரி

ஜல்லந்தர் ஸிடி (பஞ்சாப்)

PIN CODE: 144001

தந்தி: KALIA

போன்: ஆபீஸ் - 73232
வீடு - 2350

வாரியர்

"சுதாகல்பம்"

எல்லாவிதமான வலிகளுக்கும், நோவுகளுக்கும் மற்ற
அநேக உபாதைகளுக்கும் தடவவும் சாப்பிடவும்
செய்யக்கூடிய நிகரற்ற

அபூர்வ ஆயுர்வேத வீட்டு மருந்து

(ஒவ்வொரு பாட்டிலோடும் உபயோகமுறை உள்ளது)

• ◦ •

எப்பொழுதுமே வீட்டில் ஒரு புட்டி
வைத்திருந்தால்
ஒரு வைத்தியர் வீட்டிலேயே
இருப்பதற்குச் சமானம்.

◦ • ◦

ஆரியவைத்தியர் கெ. எஸ். வாரியரின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

நேதாஜி போஸ் ரோடு, திருச்சி - 620 002.

[ஸ்தாபிதம் : 1936]

போன் : 25441 ○ வீடு : 26074

கேரள ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும், சிகிச்சைக்கும்
தமிழ்நாட்டின் முதன்மையான
சிறந்த ஸ்தாபனம்.

குடிக்க வென்னீர் எனும்போது சில விஷயங்களைக் கருத்திற்கொள்வது நல்லது. கேரளம் போன்று பெரு மழை, நீர்ப்பாங்கான சூழ்நிலையுள்ள இடங்களில் ஜலத்தை எந்நாளிலும் காய்ச்சியே குடிப்பர். மலையாளத்தில் சுக்கு வெல்லம் மிகவும் பிரசித்தம். தண்ணீரில் புதுமை காரணமாக ஏற்படும் தடிப்பையும் எளிதில் ஜீர்ணமாகாத் தன்மையும் மாற்றி உட்கொள்வதன அவசியத்தை உணர்ந்த இவர்கள், சுக்கு, தேங்காய் கொட்டங்கச்சி, வறுத்த கொள்ளு, கருங்காலிக்கட்டை, ஜீரகம், சோம்பு, கொத்துமல்லி விதை முதலியவைகளைப் போட்டுக் காய்ச்சியே சாப்பிடுகின்றனர்.

காய்ச்சிய பின் ஆறவைத்தும் வென்னீரைச் சாப்பிடலாம். ஆனால் ஆறிய வென்னீரை மறுபடியும் சுடவைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல.

ஆறுகளில் புதுநீர் வருகை

முன்னெல்லாம் ஆடிப்பிறப்பன்று காவிரியிலே ஜலம் வரும். புது நீர் வந்த சில நாட்கள்வரை அந்த நீரைப் பருகவோ குளிக்கவோ உபயோகிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கேற்றதல்ல. ஆகவே, 18 நாட்கள் புதுநீர் வந்து கலக்கம் தெளிந்து பழைய தேக்கங்கள் மறையத் தேவைப்படும் எனக் கருதி ஆடிப் பதினெட்டைத் திருவிழாவாகக் கொண்டாடி அன்றிலிருந்து ஆற்று நீரை உபயோகிக்கத் துவங்கும் பழக்கத்தை உண்டாக்கினர். இதுவே ஆடிப் பதினெட்டாம்பெருக்குப் பண்டிகையின் லக்ஷ்யம். ஒரு பெண் வயதுவந்தவளாகி முதல் பூப்புக் கண்டதும் சற்று விலகியிருந்து நல்ல நாளில் வீட்டிற்கு அழைக்கப்பெற்று விருந்துவைத்துக் கொண்டாடப்படுவது போல, காவிரியும பதினெட்டாம்பெருக்கன்று கொண்டாடப்பெறுகிறாள். பெண்ணின் வீட்டு விலக்க நாட்களைப்போல ஆற்றில் புதுநீர் வந்த சிலநாட்கள் விலக்க நாட்களாகும் என்பதே இதன் பொருள்.

இன்ப்ளுயன்ஸா, காலரா, சீதபேதி, வயிற்றுக்கடுப்பு, வயிற்று வலி, டைபாய்டு ஜ்வரம், கபவாதஜ்வரம் இவை அதிக அளவில் தோன்றும் நாட்கள் இவை ஒருபுறம காற்றின் வரட்சி, மறுபுறம் காற்றில் கலந்து வரும் சீதளம், காற்றின் வேகம், புதிய ஜலத்திலுள்ள தேக்கநீர் கலவை, ஜலத்தின் தடிப்பு, மண் கலந்து வருவதால் சீதள மிகுதி, இவை எல்லாம் தோலிலும் சுவாஸாசயத்திலும் குடலிலும் அழற்சியைத் தரும். முதுகு மென்னி, விலா, முழங்கால் முதலிய பூட்டுகளில் இறுக்கமதிகமாகிப் பிடிப்பு, அழற்சி ஏற்படும். வியாதி வந்தபின் அதன் கடுமையிலிருந்து தப்ப வழிபார்ப்பதைவிட, வியாதி தன்னை நெருங்காமல் பாதுகாத்துக் கொள்வது பலவகையில் சிறந்தது.

எத்தனை சுத்தமானதெனத் தோன்றினாலும் ஜலத்தில் கலங்கலும் தடிப்பும் சீதளமும் இருக்கும் அது வரண்ட சீதளச் சூழ்நிலையில் ஒத்துக்கொள்ளாது. நீரைக் காய்ச்சியே குடிப்பதற்கும் குளிப்பதற்கும் பயன்படுத்தவேண்டும். இதமான சூட்டிலுள்ள வெந்நீரில குளிப்பதால், பூட்டுகளில் வலி வீக்கம் பிடிப்பு மார்பில் சளி தலைகனம் இவைகளைத் தவிர்க்கலாம். ஸ்னானம் செய்யுமுன்பு உடல் வரட்சி தணிய சிறிது எண்ணெய்ப் பசை ஏற்படும்படி தைலம அல்லது ஏதாவது எண்ணெய் யைத் தடவிக்கொள்வது நல்லது

சுத்தமான சூழ்நிலையில் சுத்தமாகத் தயாரித்த சூடான உணவே ஏற்றது. தொத்துநோய் பரவும் காலமிது.. உணவு விஷயத்தில் கவனம் தேவை. அளவுக்கு மீறினால் அமிருதமும் விஷம். மாம்பழம கூட வயிற் றில் வேக்காளத்தையும் வலியையும் வயிற்றுக்கடுப்பையும உண்டாக்கும். சீரும் கட்டுப்பாடுமதான் தக்க பாதுகாப்பளிக்கும்.

வரண்ட காற்றில் நீண்டதூரப் பிரயாணம், வெட்ட வெளிகளில் படுக்கை, வரண்ட சில்லிட்ட உணவு, குளிர்ந்த நீர், இவை இக்காலத் திற்கு ஏற்றவை அல்ல

திருக்குற்றாலத்திற்குச் சென்று நீர்வீழ்ச்சியில ஸ்நானம் செய்து சுகமனுபவிக்கும் வாய்ப்புப் பலருக்கு ஏற்படும். ஆனால் அதையே சுகவீனத்திற்குக் காரணமாக்கிக் கொள்பவருமுண்டு. அங்கு சென்ற தினத்தன்றே 4 - 5 முறை ஸ்நானம் செய்து அதிகம் அலைந்து, இரண் டொரு நாள் தங்கி உடன் திருமபுவது. அங்கு தங்கும நாட்களை ஆரோக்கிய ஸ்நானத்திற்கு மட்டும்தான என்பதை மறந்து மற்ற இன்ப வசதிகளுக்கும் பயனபடுத்திக்கொள்வது முதலிய அபத்தியங்களால் எதிர்பார்த்ததற்கு மாறாக உஷ்ணதிக்கம், நரம்புத்தளர்ச்சி, வாயுநோய் கள் முதலிய எதிர் விளைவிற்கு ஆளாகுபவர்களும உண்டு திடீரென ஒரு மாறுபட்ட பழக்கத்தை ஏற்பதும் திடீரென விடுவதும் தவறு. எதற் கும் முறை உண்டு. மாறுபட்ட சூழ்நிலையிலிருந்து திருக்குற்றாலம் செல் பவர்கள் ஓரிரு நாட்கள் கிரமமாக அந்தச் சூழ்நிலையில் பழகத் தொடங்கி ஓரிரு வாரங்களாவது அங்கு ஸ்நான சுகத்தைப் பெற்றுப் பிறகு கிரமமாக அதைக் குறைத்து தன் முன் சூழ்நிலைக்குத் திரும்பிக் கிரமமாக அதில் பழக ஆரம்பிப்பதுதான் விவேகம். உடல நம்மிஷ்டப்படி எந்தத் திடீர் சூழ்நிலைக்கும் ஈடுகொடுக்கும் என்று எப்போதும் எதிர்பார்க்க முடியாது. அவ்வளவு பொறுமையற்றவர்கள் திருக்குற்றாலத்தின் இயற் கைக் காட்சிகளைக் கண்ணால் பார்த்துத் திருப்திப்படுவதுடன் நிற்பது நல்லது.

மழை தாமதித்தால்

காலம் தவறி மழை வரும்போது சூழ்நிலையிலுள்ள பல மாறுதல்களுக்கொப்ப உடல் நிலையிலும் பல மாறுதல்கள் ஏற்படக்கூடும். கோடையின கடும வெப்பமும் வரட்சியும் மிகுந்து தற்போது, உணவுப் பாதையில் வேக்காளமும் அதன் காரணமாக வயிற்றுவலி, வயிற்றுக்கடுப்பு, கடும் அதிஸாரம், வாய்வேக்காளம முதலியவைகளால் பலர் துன்புறுவர். தோல் நோய்கள், உடல் அசுத்த நோய்கள அதிகமாகக் காணப்படும். புதுத்தண்ணீர் வராத நிலையில் நீர்த்தேக்கங்களில உள்ள ஜலம் மிகக் குறைந்து அசுத்தமடைகிறது. ஆகவே பாதுகாப்புக் குடிநீர் வசதியுள்ள இடங்களிலும் மற்ற இடங்களிலும சுத்தமான குடிநீர் கிடைப்பது சிரமமே. ஆகவே நீரைச் சுத்தமாக்கக் காய்ச்சிக் குடிப்பது அவசியத் தேவை. வயிற்று நோய்கள் பலவும வராமல் தடுக்க இது உதவும. உணவு விஷயத்திலும், எளிதில் ஜீரணமாகாத காய் கறி, சமையல் பக்குவங்கள், எண்ணெய் மிகுதியாகச் சேர்க்கப்பட்டுத் தயாரித்த உணவுகள், மாப்பண்டங்கள் இவைகளைத் தவிர்ப்பதும் குறைத்து உபயோகிப்பதும நல்லது.

தாமதித்து ஆறுகளில் நீர் வருவதால், அந்தப் புது நீர் குறைந்த படசம 15-20 நாட்களுக்காவது அபபடியே குடிக்கவோ குளிக்கவோ பயன்படாது. நீரைக் காயச்சிக் குடிப்பதற்கும குளிப்பதற்கும உபயோகிப்பதுதான் சிறந்தது. அசுத்தமான சூழ்நிலையில், அசுத்தியுடன் தயாரிக்கும உணவுப்பண்டங்களை எததனை ருசிகரமானதாயினும் எத்தனை பசி இருந்தாலும் உண்ணக்கூடாது. இந்நாட்களில் காலரா - விஷபேதி பரவக்கூடியது. சமூகத்தில் ஒவ்வொருவரும் தூய்மையையும கட்டுப்பாட்டையும் கடைப்பிடிததால்தான் சமூக சுகாதாரம் நிலைபெறும். காலரா போன்ற தொத்து நோய்கள் பரவும்போது, திடீரென நோய் தடுப்பு சகதியை நாம பெறுவது கடினம. நமது பழக்க வழக்கங்களால் உடல நோய் தடுப்பு சக்தியை இயற்கையாகவே நன்கு பெற்றிருந்தால்தான் நோய் பரவும்போது அந்தத் தடுப்பு சக்தி பலன் தரும்.

''தாயைப் பிழைத்தாலும் தண்ணீரைப் பிழைக்காதே'' என்பர். நீர் நிலைகளின் அருகேகூட அசுத்தம் விளைவிக்கும் செயல்களை நாம் தவிர்க்கவேண்டும் பிறர் செய்தாலும் தடுக்கவேண்டும். நாப்ஸு மூத்ரபுரிஷெம் குர்யாத் நதிஷ்டீவேத் (நீர்த் தேக்கங்களில் - அதன் அருகில்கூட மலஜலம் கழிக்காதே, காரித்துப்பாதே) என்ற நீதிபோதனை நூல்களில் மட்டும் தங்கிவிடக்கூடாது. நமது பழக்கத்தில் கொணரத் தக்கதான சிறந்த நடைமுறை.

வர்ஷா - சரத்ருது சர்யா

மழை நாடெங்கிலும் ஒரே சமயத்தில் தொடங்குவதில்லை. கிரீஷ்மத்திலேயே மேற்குமலைத் தொடரில் மழை தொடங்குகிறது. தமிழ்நாட்டில் ஐப்பசி கார்த்திகையாகிய சரத ருதுவில் அதிகம காண்கிறது. அததுடன் அவ்வாண்டின் மழைப்பருவம் முடிகிறதெனலாம. வானம் முழுவதும் சூல்கொண்ட மேகம் கறுத்துத் தொங்கிக்கொண்டிருக்கும. காற்று நீரால் கனமுற்று பூமியை ஒட்டி வேகமாய் வீசும். இந்தக் கீழ்காற்றால் குளிர் மிகுந்து காணும். நிலத்திலிருந்து புளிப்பு மணமுள்ள வெடிப்பு மணமுமுள்ள நீராவி கிளம்பி சூழும. கனத்துத் தடித்த நீர் எங்கிலும பரவிக் காணும். இது அனைத்தும் மனித உடலமைப்பில் பற்பல வேதனை தரும் மாறுதல்களைத் தரும். உடற்சூட்டைப் பாதுகாப்பதொன்றே இந்நாட்களில் முக்கியத்துவம் பெறும்.

வானிலிருந்து நேரிடையாகப் பெற்ற மழைநீர், கிணறு போன்று சுற்றுச் சுவர் பாதுகாப்புள்ள இடங்களில அடிமட்டத்தில் கிளம்பும ஊற்றுகளால் நிறைந்த நீர், எந்த நீராயினும் ஆவிவரும்வரை காய்ச்சிய நீர், உப்பும் புளிப்பும நெய்ப்பும் சூடும் மிக்கதும் வரண்டதும எளிதில் ஜீரணிக்கத்தக்கதுமான உணவு, உணவிற்குப் பழைய தானியங்கள், (புதிதாக அறுவடையானவை தவிர்க்கத்தக்கவை) மாமிஸ ஸூப்பு, பயிறு முதலிய பருப்பினங்களாலான கூழ் கஞ்சி வகைகள், தேனுலான அரிஷ்டங்கள் இவை ஏற்றவை.

ஈரமான தரையில் வெறுங்காலால் நடப்பது உசிதமல்ல. ஈர உணர்வு ஏற்படமுடியாதபடி சாலணி அணிவதும் கால்நடையைத் தவிர்த்து ஸைகிள் முதலிய வாகனங்களில் செல்வதும் உசிதம். நலமணப் பூச்சு, ஆடைகளை வாசனைப் புகையிட்டு மொற மொற எனவாக்கி உடுத்துவது, ஆற்றின் புதுநீர், அதிக அளவில் நீர்த்த மோர் முதலிய பானங்கள், பகல் தூக்கம், வெயிலில் செலவது, உடலை வறுத்தும் செயல்கள் இவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

பின்மழைக் காலங்களில் பொதுவாகப் பரவிநின்ற நீர்க்குளிர் அகன்று பகலில் வெயிலில் கடுமை உணரப்படும். உடலில் பித்தச்சூடு அதிகமாகும். இனிப்பும் கசப்பும துவர்ப்பும் மிக்க உணவும் பானங்களும் இக்காலத்தில் ஏற்றவை. பசியேற்பட்டபின் உண்பது, அப்பொழுதும் லகுவான எளிதில் ஜீர்ணிக்கத்தக்க உணவை உண்பது நல்லது. சம்பா அரிசி, பாசிப்பயறு, நெல்லிக்காய், புடல், தேன், சர்க்கரை இவை உணவில் பத்தியமானவை.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை

மழை ஓய்ந்திருக்கும். மழையால் பெருகிய நீரோட்டங்களிலிருந்து குளங்களும் ஏரிகளும் ஓடைகளும் நிரம்பி நீர் தெளியத் தொடங்கும். பகலின் வெயிலும் இரவின வெட்ட வெளியில் தெளிந்த நிலவும் நட்சத்திர ஒளியும் இந்தத் தெளிவைத் துரிதமாக்கும் நீரில் கனமும் தடிப்பும் குறையும். வானில் அகஸ்திய நக்ஷத்திரம் உதிக்கும் இந்தப் பருவத்தில் அந்நக்ஷத்திர ஒளியால் விஷத்தன்மை நீங்கிய குளம் முதலியவற்றின் நீர் மிகத் தூய்மையானதாகும். எல்லா தோஷங்களையும் போக்கவல்ல ஒளி மண்டலங்கள் நீரின் தூய்மையைத் தரும். இந்த நீர் ஏற்க நல்லது. வரட்சியோ கசிவுத் தடிப்போ தராது. அதனால் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நான பானங்கள் மிகவும் இதமாக இருக்கும். இரவில் பனி வராதவரை நிலவு மிக இதம் தரும். பனி வந்துவிட்டால் நிலவு உடலில் வேதனை தரும். பனி, தயிர், எண்ணெய் பண்டங்கள், கடும் ருசியுள்ள மதுக்கள், பகல் தூக்கம், எதிர்காற்று இவற்றை நீக்குவது நல்லது

ருது சரியை — பொதுவான சில குறிப்புகள் — சிசிரவர்ஷ ருதுக்களில் தித்திப்பும் உப்பும் புளிப்பும் உள்ள உணவு இதம் தரும். வஸந்தருதுவில் கசப்பும் துவர்ப்பும் உரைப்பும் மிக்க உணவு இதம் தரும். கிரீஷ்ம ருதுவில் தித்திப்பும், சரத்ருதுவில் இனிப்பு கசப்பு துவர்ப்பு மிக்க வையும் இதம தரும். சரத்திலும் வஸந்தத்திலும வறண்ட உணவும். ஹேமந்த-சிசிர-வர்ஷ-கிரீஷ்ம ருதுக்களில் நெய்யுள்ள உணவும் நல்லது. சூடான உணவு ஹேமந்த-சிசிர-வர்ஷ-வஸந்த ருதுக்களில் நல்லது. குளிர்ந்த உணவு கிரீஷ்ம-சரத் ருதுக்களில் நல்லது அந்தந்த ருதுக்களில் தனித்து நல்லதெனக் கூறப்பட்ட சுவையுள்ளவற்றை அதிகமாயும் மற்ற வற்றைக் குறைத்தும், எல்லா நாட்களிலும் எல்லாச் சுவைகளையும் சிறி தாவது சேர்த்தும் பழகிக்கொள்வது ஏற்றது. பருவம் மாறும்போது முன் பருவத்தின் இறுதியில் சிறிது சிறிதாக அந்தப் பருவத்திற்கான பழக்கங்களைக் குறைத்தும், புதிய பருவம் தொடங்கியதும் அதற்கேற்ற பழக்கங்களைச் சிறிது சிறிதாக அதிகமாக்கியும் ஏற்பதுதான் நல்லது. பருவம் திடீரென மாறுவதில்லை. அதுபோல் பழக்கங்களையும் திடீரென மாற்றிக்கொள்வது உசிதமல்ல.

இயற்கை வேகங்களை மதித்துநட — தடை செய்யாதே

உடலில் இயற்கை தானே உரிய காலத்தில் நம் விருப்பு வெறுப்புகளை மதியாமலேயே தன் செயல்களைப் புரிந்துவருகிறது. பசியும் நாவரட்சியும் உணவு தேவை என்பதை உணர்த்துகிறது. அதுபோலவே மலங்களை வெளியேற்றும் உந்துதல்களையும் அவ்வப்போது உணர்கிறோம். மலங் களைப் போல உட்செல்லும் காற்றும், வெளியேறும் காற்றும், தூக்கமும் மற்றதும் உரிய காலத்தில் தன்தன் தேவைகளை உணர்த்துகின்றன.

அத்தகைய இயற்கை உந்துதல்கள்-வேகங்கள் எனப்படுபவை பதினான்காகும். அவையாவன

1. கீழ்வாயு	6 நீர்வேட்கை	11. கொட்டாவி
2 மலம்	7. பசி	12. கண்ணீர்
3. சிறுநீர்	8. தூக்கம்	13. வாந்தி
4. ஏப்பம்	9. இருமல்	14. சுக்கிலம்
5. தும்மல்	10. பெருமூச்சு	

இவற்றில் கீழ்வாயு (பக். 21) மலம் (பக். 20) சிறுநீர் (பக் 21) கொட்டாவி (பக். 120) சுக்கிலம் (பக் 152) தூக்கம் (பக். 126) பசி (பக். 81) நீர்வேட்கை (பக். 111) பற்றிய குறிப்புகள் முன்னே தரப்பட்டுள்ளன. மற்றவற்றைப் பற்றி இங்கு சுருக்கமாகக் கவனிப்போம்.

ஏப்பம் — இரைப்பையில் இடைவெளி ஏற்படுத்த உள்ளே உள்ள காற்று வெளியேறும். இதனை ஏப்பம்-உத்காரம் என்பர். அழுத்தத்துடன் காற்று மேல் வழியே வெளியேறுகிறது. பசி ஏற்பட்டவுடனும் உண்டவுடனும் ஜீர்ண நிலையிலும் இது ஏற்படும். பசியுடன் உள்ளபோது சில சமயம் எரிவுடனும் சூட்டுடனும் உண்டாகும். உண்டவுடன் உண்ட உணவின் மணத்துடன் வெளியேறும். ஜீரணித்ததும் மணமின்றி எரிவின்றி சுத்தமாக இருக்கும். இது சத்தத்துடன் பலருடன் கலந்து உறவாடும் சமயத்தில் வந்தால் அநாகரிகமெனத் தோன்றும். அடிக்கடி வந்தாலும் சிரமம் தரும். அதனால் இதனை அடக்க முயல்வர். ருசியின்மை, மார்பின் உள்ளும் வெளியும் உதறல், அடைப்பு, வயிற்று உப்புசம், இருமல், விக்கல் ஏற்படும். மார்பில் வாதஹர தைலங்கள் தடவி ஒத்தடம் கொடுத்துப் பிடிப்பு அடைப்புகளை விலக்கிக் கீழ்மேல் வாயு எளிதில் வெளியேறச் செய்யவேண்டும். அஷ்டசூர்ணம் நெய்யுடன், பாஸ்கர லவணம் வென்னீருடன் சாப்பிட நல்லது.

தும்மல் — சுவாஸாசயத்திலுள்ள காற்று மூக்கின் வழியே வேகமாக வெளியேறுதல். தூசி முதலியவற்றின் ஒத்துக்கொள்ளாத நெடிமணம், சுவாஸம் விட இடையூறாக நிற்கும் நீர் நிறைந்த சுவாஸப்பாதை இவை காரணமாக ஏற்படலாம். தும்மல் தவிர்க்கமுடியாதது, அடக்கமுடியாதது. ஆனால் இதனை அபசகுனமெனவும் அநாகரிகமெனவும் நினைத்து அடக்குவது உண்டு. அடக்குவதால் இருமடங்கு வேகத்துடன் அது வெளியாவதுண்டு. தடைபட்டால் தலைவலி, கண்வலி, கண்கள் முதலியவற்றின் நரம்புகள் தாக்கப்பட்டு சக்திக்குறைவு, மென்னியில் பிடிப்பு, முகபக்ஷவாதம் முதலியவை ஏற்படலாம். முகத்தில் நாராயண தைலம் முதலிய வாதஹர தைலங்களைத் தடவி, ஒத்தடம் கொடுத்து நரம்புப்பிசகு ஏற்படாமல் தடுப்பது, காலை வெயிலில் அல்லது மாலை வெயிலில் மூக்கினுள்

வெயில் படும்படி சூரியனை எதிர்நோக்கிச் செல்லுதல், கண்களுக்கு மையிட்டு கண்ணீர் வெளிவரச் செய்தல், மூக்கிற்கு நசியமிட்டு மூக்கின் சவ்வுகள் சுறுசுறுப்படையச் செய்தல் இவை தும்மல் தடையால் அடைபட்டிருக்கும் வாயுவேகத்தை வெளியேறச் செய்யும்.

நாவரட்சி - நீர்வேட்கை — ஜீர்ண நேரத்திலும் பிறகும் உடலுக்குத் தேவையான நீரைப் பருகத் தூண்டும் உணர்ச்சி நாக்கில் உணரப்படுகிறது. இதனைப் பல நிர்பந்தங்களால் நீர் பருகாமல் தடைசெய்ய, உடலில் வரட்சி, அவயவங்கள் தொய்வடைதல், காது கேளாமை, தலை சுற்றுதல், தெளிவின்மை, இதயத்துடிப்பு மிகுதி தெரிய பல தொந்தரவுகள் ஏற்படும். உள்ளும் வெளியும் சீதோபசாரமும் தேவையாயின் நேரிடையாக ரத்தத்தின் நீர் செலுத்துவதும் ஏற்றது.

இருமல் — இதனைத் தடைசெய்ய மூச்சுத் திணறல், சுவை உணர்ச்சி குறைதல், மார்பில் வலி, உடல் உலர்ந்துபோதல், விக்கல் முதலியவை ஏற்படும். இருமலுக்குள்ள சிகித்ஸை செய்து எளிதில் கபவாயு அடைப்பு விலகச் செய்வது ஏற்றது

பெருமூச்சு — வழிநடை, தேகப்பயிற்சி முதலியவற்றால் களைப்பு மிகுந்து அதனை ஈடுசெய்ய பெருமூச்சு வெளியாகும் இதனைத் தடைசெய்ய, வயிற்றுவலி, இதயநோய், மயக்கம், கலக்கம் ஏற்படும். நல்ல ஓய்வெடுத்து, உடலில் தேய்த்துப் பிடித்துவிட்டு சுவாஸம் ஒழுங்காக வெளியேறச் செய்வதும் நல்லது.

கண்ணீர் — மனவெழுச்சி, கண்களைப் பாதிக்கும் பொருள் தீண்டல் முதலியவற்றால் பெருகும் கண்ணீரைத் துணியைக்கொண்டு அழுத்தி நிறுத்த அந்த நீரின் வேகம் மூக்கின் சவ்வுகளிலும் மண்டைச் சவ்வுகளிலும் எதிர்த்துச் சென்று பீனஸத்தை ஏற்படுத்தும் தலைவலி, கண்வலி, மார்பு வலி, மென்னிப் பிடிப்பு, அரோசகம் கலக்கம், வயிற்றுவலி முதலியவை இதனைத் தொடரும் நல்ல ஓய்வுடன் தூக்கம் உணர்ச்சிகளைக் குறைக்கும் மதுபானம், இனிய பேச்சு முதலியவை இதன் பின்விளைவைக் குறைக்கும்.

வாந்தி — சிலருக்கு வாந்தி அடிக்கடி ஏற்படும். அதற்குக் காரணமானவற்றைச் சீர்செய்யாமல் வாந்தியைத் தடைசெய்ய. வாந்தியாக வெளியேறவேண்டிய பித்தம் உடல் முழுவதும் பரவி நிற்கும். காணுக்கடி போன்ற தடிப்பு, அக்கி, தோல்நோய், கண்களில் அரிப்பு, சோகை, ஜ்வரம், இருமல், பெருமூச்சு, உமட்டல், வீக்கம் முதலியவை சிறிதும் பெரிதுமான பின் விளைவுகள். அடிக்கடி வாயைக் கொப்புளித்துத் துப்பி

உமிழ்நீரின் பெருக்கையும் உமட்டலையும் தவிர்ப்பது, தடைபட்டு இரைப் பையில் தேங்கியுள்ளவற்றை வாந்தி எடுத்து வெளிப்படுத்துவது, இதமான நடை முதலிய தேகப்பயிற்சிகள். ரத்தத்தில் இந்த பித்தம கலந்துவிட்டால் தோல நோய்களுக்கான கெட்ட ரத்தத்தை வெளியேற்று வதற்கான அட்டைவிடுதல் முதலியவை நலலது.

வெளியேற்ற உந்துதல் ஏற்பட்ட சமயத்தில் முறையின்றி அவற்றைத் தடுப்பது பெருங்கேடு விளைவிக்கும் சுவாஸம, இதயவியாதி, குஷ்டம், வயிற்றுப்புண் போன்ற பல நீடித்த நோய்களுக்கு இந்த வேகத்தடை காரணமாகும் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுதல் அவசியம். ஒரு சிறிய தடை முயற்சி பெருநோய்க்கு இடம் தந்து பலநாட்கள் கஷ்டப்படவும் பெருஞ் செலவில் நோய் தீர்க்கவும்நேரும.

மனவேகங்களை அடக்கிப் பழகுவாய்!

உடல் உந்துதல்களாகிய வேகங்களை - உரிய காலத்தில் எழுபவை களை அடக்கக்கூடாதெனக் கூறினோம். அவை அப்படி வெளிச்செல்வது வேதனை தருவதாயின், அவை எழக் காரணமானவற்றை முறைபட அகற்றி எதிர்விளைவுகள் ஏற்படாமல் கவனித்து அடக்கவேண்டும். இயற்கையின செயல முறையில் உள்ளத்தில் பலவகையான உணர்ச்சிகள் எழக்கூடும். அவ்வுணர்ச்சிகளின் எதிரொலியாக சில மன வேகங்கள் வெளிப்படையாக வெளியாகும். அவற்றை அடக்கினால் மேலும் உள்ளம் குமுறிப் பல்வேறு இனமறியாத உணர்ச்சிகளைக் கிளப்பும். அவற்றை அடக்காவிட்டால் தனக்கும பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தும், பிறரையும் சமூகத்தையும் பெருமளவில் பாதிக்கக்கூடும். உடல் வேகங்களை விட மனவேகங்கள் மிகப் பொல்லாதவை. அவற்றை அழிப்பதும் தவறு. அவற்றை அப்படி வெளியிடுவதும் தவறு தக்க போக்கிடம் காட்டித் தானே அவை அடங்க வழிசெய்வது நலம் இந்த மனவேகங்களில் மனத்தளவில் பாதித்து நிற்பவை சில பேச்சளவில் வெளியாகுபவை சில. உடலளவில் சில எழுச்சிகளை ஏற்படுத்துபவை சில. அவை ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகளை நன்கு உணர்ந்து தடைசெய்ய வேண்டியவற் றைத் தடைசெய்தல நலம. இளஞ் சிறுவனை லாலனையாகப் பாராட்டி அவன் போக்கைத் திருத்துவதுபோல் சிலசமயம மென்மையைக் கடைப் பிடிக்க நேரும். சிலசமயம் நண்பனிடம் பழகுவதுபோல் அமையும். சிலசமயம் கொடும் எதிரியை அடக்குவதுபோல் எதிர் நடவடிக்கை எடுக்க நேரும். அதன் உள்ளத்தெழுச்சிகளின் தராதரத்திற்கேற்பத் தடைமுறையையும் கையாளவேண்டும்.

மனத்தளவில் பாதிக்கும் வேகங்கள் — தம்மிடம் உள்ளதைப் பிறருக்குக் கொடுகக, அதனை விட்டுப்பிரிய மனமில்லாமை, பிறரது

பொருளை அடையத்தகாத முறையில் அடைய ஆவல் (லோபம்), அடைந்துள்ளதை இழக்கநேரின் வருத்தம் (சோகம்), பிறர் விரும்பியதை அடைய முடியாதபடி தடுப்பரோ, கேடு விளைவிப்பரோ என்ற கிலி (பயம்), தன் உடல் பற்றி எரியும் அளவிற்கு எழும் கடும் சினம் (க்ரோதம்), தன்னிடமில்லாத நற்பண்புகள் தனனிடம் உள்ளதாக மதித்துத் திமிருடன் நிமிர்வது (மானம), மறைக்கத்தக்கதென தானே கருதக்கூடிய தனது பிழைகளையும் கெட்ட பண்புகளையும் மறைக்காமல் அவற்றைப் பகட்டாக வெளியே காட்டுவது நைர்லஜ்ஜ்யம்), பலருக்குப் பொதுவானதொன்றில் தனனைத் தவிர வேறொருவர் பங்குகொள்வதைத் தாள முடியாமை (ஈர்ஷ்யா), தக்கதையும் அதிக அளவில் விரும்புதல, பிறருக்கு தீங்கு விளைவிப்பதில் ஈடுபாடும் நிறைவு காணுதலும், இதுபோன்ற மனவேகங்கள் மனத்தளவில் பாதிப்பவை. இவற்றை அடக்கவேண்டும். இவ்வுணர்ச்சிகளான எதிரான உணர்ச்சிகளை - நற்பண்புகளை வலிய வளாத்துக் கடைபிடித்தல் அவசியம். அப்படி அடக்காவிடில் ஏற்படும பினவிளைவுகளை பிறரது அனுபவங்களிலிருந்து நன்கு உணர முடியும். தானே அவற்றை அனுபவிக்க இடம் கொடுப்பது மடமையாகும்.

लोभ-शोक-भय-क्रोध-मानवेगान् विधारयेत् ।
नैर्लज्ज्य-ईर्ष्या-अतिरागाणां अभिध्यायाश्च बुद्धिमान् ।। *(சரகர்)*

பேச்சளவில் வெளியாகும் மனவேகங்கள் - உள்ளத்தில் எழும் எண்ணம் உடன் பெருமபாலும் பேச்சு வடிவம் பெறுகிறது. யங் மநஸா த்யாயதி தத் வாசா வததி. உள்ளத்தின் எழும் நல்ல எண்ணங்களுக்கு மாறாகப் பேசுவது நேர்மையாகாது. அதனை அந்ருதம் - நேர்மையற்ற பேச்சு என்பா. உள்ளத்தில் எழும் எண்ணங்கள் கெட்டதாயின் அவற்றைச் சொல்லாக வடிப்பதும் நேர்மையற்றதே பிறரைக் கொதித்தெழச் செய்யும கொடுஞ்சொல், அளவிற்கு மீறிய வேகம் கொண்ட பேச்சு, கோட்சொல்லுவது, பிறருக்குக் கேடுவிளைந்ததைத் தான முன் உணர்ந்திருந்தாலும் அதனை மறைபொருளாகக் கூறாமல் அப்பட்டமாக்க் கூறுவது, பேசும் வேளைக்கும் (இடத்திற்கும் பொருளுக்கும) பொருந்தாத பேச்சு இவை தடைசெய்யவேண்டியவை. யாரைக் குறித்து இப்படிப் பேச நேர்கிறதோ, அவர்களுக்கு விளையும் கெடுதலை விடப் பேசுபவருக்கு ஏற்படும் கெட்ட பின்விளைவுகள் அதிகம். மன வெழுச்சி இத்தகைய பேச்சிற்கு இடமளிக்குமானால், அவ்விடத்தைவிட்டகன்றும் வேறு போக்கு காட்டியும் மனவெழுச்சியானது கடும் சொல்லிற்கு இடமளிக்காமல் தடைசெய்வதுதான் அறிவுள்ளவனின் செயல்.

परुषस्य अतिमात्रस्य सूचकस्य अनृतस्य च ।
वाक्यस्य अकालयुक्तस्य धारयेद्वेगमुत्थितम् ।। (சரகர்)

உடல் வழியோ வெளிப்படும் மனவெழுச்சிகள் — உள்ளம் நினைப்பதைப் பேசுவதும் அதற்கேற்பச் செயல்படுவதும் நேர்மையாகும். உள்ளம் மனம் உடல் என்ற மூன்று கரணங்களும் நேர்கோட்டில் அமைவதே ருதம் - திரிகரண சுத்தி - நேர்மை எனப்படும் ஆனால் இவை அனைத்தும் நல்லெண்ணம், நற்சொல், நற்செயல் என்ற மூன்றாக அமைந்தால்தான் நேர்மையாகும். நற்செயலாகப் பரிணமிக்காத எந்த எண்ணத்தையும் செயலளவிற்குக் கொணர்வது நல்லதல்ல. பிறரைத் துன்புறுத்தும் அடிப்படையில் எழும் வன்முறை, பிறர் மனைவியைத் தீண்டுதல், தன் மனைவியிடம் கூடத் தகாதமுறையில் தகாதவேளையில் ஈடுபடுதல், பிறர் உடைமையைப் பறித்தல், முறையற்றுப் பிராணிகளைத் துன்புறுத்துதல், இவை மனவெழுச்சியின் பரிணாமமான செயல்வேகமாயின் இவற்றைத் தடைசெய்வது மிக அவசியம்.

देह प्रवृत्तिः या काचित् विद्यते परपीडया ।
स्त्रीभोगस्तेय-हिंसाद्या तस्या वेगान् विधारयेत् ।। (சரகர்)

இது நேர்மையில் எழுந்த எண்ணமா பேச்சா செயலா என்பதை உடன் விளையும் பலனைக்கொண்டு மட்டும் அறியமுடியாது. இவற்றின் பின்விளைவு நன்மை பயக்கத்தக்கதாயின் இவற்றை நேர்மையானதாகக் கொள்ளலாம்.

பொதுவாழ்க்கை நெறிகள்

ஸ்வஸ்த சர்யை என்ற தலைப்பில் தினசர்யையும் ருதுசர்யையும் விளக்கப்பெற்றன. உடல் மனம் ஆத்மா என்ற மூன்றும் ஆயுளாகிற முக்காலிக்கான மூன்று கால்கள். ஸத்வம் ஆத்மா சரீரம் ச த்ரயம் ஏதத் த்ரிதண்டவத்:. ஏதேனும் ஒரு கால் பழுதுபட்டால் உயிர் எனும் ஆயுளைத் தரிக்க முடியாது. உடல் வலிவும் மனவலிவும் போல் ஆத்ம வலிவும் பெறத்தக்கதே. ஆத்மவலிவென்பது உடல்-மனவலிற்கான முயற்சிகளால் மட்டும் பெறத்தக்கதல்ல புண்ணியம் பாபம் எனும் செயல் பின்விளைவுகள் ஆத்மாவைப் பாதிப்பவை அதற்குரிய நன்மைபயக்கும் சில நடைமுறைகள் ஆயுர்வேத நூல்களில் ஸ்வஸ்த சர்யை எனும் தலைப்பில் இடம் பெறுகின்றன.

உடலையோ மனத்தையோ உடனடியாகப் பாதிக்காத சில நடைமுறைகள் உள்ளன. இன்றளவில் அவை பாதிக்கவில்லையே என்று

எண்ணி அதில் ஈடுபடுவோம். அது பரிணாமத்தில் கேடு விளைவிக்கக் கூடும். இதனை எதிர்பார்த்து அவற்றைத் தவிர்க்கச் சொல்வர். மனம் உவந்து ஏற்கும் சிலவற்றை ஹிதமானவையல்ல என்று ஒதுக்கக் கூறுவர். மனத்திற்குப் பிடித்திருத்தால் மட்டும் போதாது. பரிணாமத்திலும் அது நல்ல பின்விளைவு தருவதாக இருத்தல் வேண்டும். அதனால் 'பிரியம்' என்பதைவிட 'ஹிதம்' என்பதில் அதிகம் வற்புறுத்தல் காணலாம். சமுதாயத்துடன் பொருந்தி வாழ்பவன் சமுதாய நலத்திற்கு ஒத்துவரும் படி தன் நலனை அமைத்துக்கொள்ள ஏற்ற முறைகள் சில. 'தான்' என்ற அகங்காரத்தை விட்டொழித்து லோகஹிதம் – உயிரினத்திடம் கருணை என்ற உயர்ந்த நோக்கைத் திடப்படுத்துபவை சில. அத்தகைய எளிய சில நடைமுறைகளை சரகர் ஸுச்ருதர் வாக்படர் இவர்களது நூல்களிலிருந்து தொகுத்துச் சுருக்கமாகத் தருகிறோம்.

सुखार्थाः सर्वभूतानां मताः सर्वाः प्रवृत्तयः ।
सुखं च न विना धर्मात् तस्मात् धर्मपरो भवेत् ।

எல்லா உயிரினமும் சுகம் பெறும் பொருட்டே செயல்படுகின்றன. சுகம் தர்மமின்றி கிட்டாது. அதனால் தர்மத்தில் முக்கிய நோக்கம் இருக்கவேண்டும்.

भक्तया कल्याणमित्राणि सेवेत इतरदूरगः ।
अवृत्तिव्याधिशोकार्तान् अनुवर्तेत शक्तितः ॥

நற்பணிகளில் உதவும் நண்பர்களை அன்புடன் பேணவேண்டும். மற்றவர்களைத் தூரத்தில் தவிர்க்கவேண்டும். பிழைப்பிற்கு வழியற்றவர், நோயாளி, சோகத்தால் மெலிந்தவன் இவர்களுக்குத் தன் சக்திக்கேற்ப அனுகூலனாக இருக்கவேண்டும்.

बुद्धिविद्यावयःशील धैर्यस्मृतिसमाधिभिः ।
वृद्धोपसेविनो वृद्धाः स्वभावज्ञा गतव्यथाः ॥
सुमुखाः सर्वभूतानां प्रशान्ताः शंसितव्रताः ।
सेव्याः सन्मार्गवक्तारः पुण्यश्रवणदर्शनाः ॥ *(சரகர்)*

இவர்களுடன் கூடிப் பழகு - அறிவு, கல்வி, வயது, நற்பழக்கங்கள், மனஉறுதி, ஞாபகசக்தி, ஆழ்ந்த சிந்தனை இவைகளுடன் முதிர்ந்தவர்களும், அப்படி முதிர்ந்தவர்களுடன் பழகுபவர்களும் இயற்கை நிலை அறிந்தவர்களும், மன உறுத்தலற்றவர்களும், எல்லோரிடத்திலும் இனிதே பேசுபவர்களும், அடக்கமும் நன்னோக்கும் கொண்டவர்களும் நல்வழி கூறுபவர்களுமான நல்லோர்களுடன் பழகவேண்டும்

पापवृत्तवच: सत्वा: सूचका: कलहप्रिया: ।
मर्मोपहासिनो लुब्धा: परवृद्धिद्विष: शठा: ।।
परापवाद रतय: चपला रिपुसेविन: ।
निर्गुणास्त्यक्तधर्माण: परिवर्ज्या नराधमा: ।।

இவர்களுடன் பழகாதே – மனத்தாலும் சொல்லாலும் செயலாலும் தீமை புரிபவர், கோட்சொல்லி, கலகத்தைத் தூண்டுபவர், ரகசியமானவற்றைப் பலரறியக் கேலிசெய்பவர், தன்னிடமிருப்பதைப் பிறருடன் பகிர்ந்துகொள்ள விரும்பாதவர், பிறரது வளர்ச்சியைக் கெடுப்பவர், போக்கிரி, பிறரைப்பற்றி அவதூறு பரப்புபவர், சபலமனமுள்ளவர், எதிரியைச் சார்ந்தவர், பரிவற்றவர், தன் கடமையைக் கைவிட்டவர், இவர்களுடன் கூடிப் பழகாமலிருத்தல் நல்லது.

हिंसा स्तेयान्यथाकामं, पैशुन्यं परुषानृते ।
संभिन्नालापं, व्यापादमभिध्यां दृग्विपर्ययम् ।
पापं कर्मेति दशधा कायवाङ्मानसैस्त्यजेत् ।। (வாக்படர்)

பாபம் பத்துவிதம். உடலில் துன்புறுத்துதல், பிறர் உடமையைப் பறித்தல், முறையின்றி உடலுறவு கொள்ளுதல் என மூன்றும் உடலால செய்யும் பாபச்செயல்கள். கோள் சொல்லுதல், மென்மையற்ற பேச்சு, நேர்மையற்ற பேச்சு, சம்பந்தமின்றி பேசுதல் என நான்கு வாயால் விளைவிக்கும் பாபச் செயல்கள் உயிரினத்தில் எதையும் அழிக்கும் எண்ணம், பிறர் சிறப்புகளைக்கண்டு சகிப்பின்மை, பண்பாட்டிற்கு முரணான எண்ணம் என்ற மூன்று மனத்தால் விளையும் பாபங்கள். இவற்றை விலக்கலாம்.

उचितादहितात् धीमान् क्रमशो विरमेन्नर: ।
हितं क्रमेण सेवेत क्रमश्चात्रोपदिश्यते ।।
पादेनापथ्यमभ्यस्तं पादपादेन वा त्यजेत् ।
निषेवेत हितं तद्वत् एकद्वित्र्यन्तरीकृतम् ।।

கெட்ட பழக்கம் - வெகு நாட்களாகப் பழகியது. அதனைக் கைவிடத் தீவிரமான முயற்சி தேவை.. ஒரு நல்ல பழக்கம் அதனை ஏற்கத் தீவிரமான முயற்சி தேவை. இங்கு கவனத்திற்குரியது - எந்தப் பழக்கத்தையும் திடீரெனக் கைவிடாதே. சிறுகச் சிறுக அந்தப் பழக்கத்திலிருந்தும் விடுபடவேண்டும் பழக்கத்தைக் கைவிடும்போது வேறு பாதிப்புகள் ஏற்படக்கூடும். அந்த பாதிப்புகளால் பெருத்த விளைவுகள் ஏற்படாதபடி கவனித்து முதலில் பழகிய கெட்டதில் கால் பங்கை விட்டு அதனை உடலும் மனமும் ஏற்றுக்கொண்டதும் மறுபடி கால்பங்காகக் குறைத்து முழுவதையும் கைவிடவேண்டும். உணவிலும் பானத்திலும் நடைமுறையிலும் இந்த முறை அவசியம். அப்படியே நல்லவற்றைப் பழகும்போதும் அவற்றின் முழு அளவை ஒரேயடியாக ஏற்காமல் சிறுகச் சிறுகப் பழகி முழு அளவிற்கு வரவேண்டும்.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை

தந்தி : "அம்ருதம்" P. B. No. 3769 போன் : 26006

மறைந்த மாமேதை ஆரியவைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
அவர்களால் நிறுவப்பட்ட

ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ் :
366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர் - 641018.



37 வருடகாலமாக மிகச்சிறந்த
ஆயுர்வேத மருந்துகள் தயார்செய்தும்
சிகிச்சை அளித்தும் வருகின்ற
மிகப்பெரிய நிறுவனம்

தலைமை அலுவலகத்தில் எங்களது பிரதம வைத்தியர்
ஆர்யவைத்தியன் K. S. வாரியர்
காலை 9 மணிமுதல் 12 மணி வரையிலும் மாலை 4 மணிமுதல்
7 மணி வரையிலும் நோயாளிகளை இலவசமாக
பரிசோதனைசெய்து சிகிச்சை அளிப்பார்.

★ ★ ★

இந்தியாவில் முக்கிய நகரங்களில் 21 கிளைகளும்
150க்கும் மேற்பட்ட விற்பனையாளர்களும் கொண்ட
பெரிய ஆயுர்வேத நிறுவனம்.

பரிசுத்தமான உயர்ந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
வைத்திய ஆலோசனைகளும் தலைமை ஆபீஸிலும் மற்றும்
எங்களுடைய எல்லா கிளைகளிலும் கிடைக்கும்.

★ ★ ★

நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகிச்சைகள்
தலைமை வைத்தியர் மேற்பார்வையில்
எங்களுடைய "நர்ஸிங் ஹோமில்" நடத்தப்படும்.

மேலும் முழு விபரங்களுக்கு தலைமை
ஆபீஸுக்கு எழுதி தெரிந்துகொள்ளலாம்.

ஆரியவைத்தியன் K. S. வாரியர், தலைமை மருத்துவர்.
P. V. சந்திரசேகரவாரியர், மானேஜிங் டைரெக்டர்.

மத்திய மாநில சர்க்கார் ஊழியர்களுக்கு எங்களுடைய
ஆயுர்வேத மருந்துகள் வாங்கினல் சிலவு துகையை
சர்க்காரிடம் பெற வசதி உண்டு. (Re Imbursement)

பாக்டரி :
கஞ்சிக்கோடு
பாலக்காடு மாவட்டம் (கேரளா)

நர்ஸிங் ஹோம் :
திருச்சி ரோடு, ராமநாதபுரம்
கோயமுத்தூர்-641018.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்
பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்

31-A, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

(போன் எண் : 24202)

மருந்து தயாரிப்பு : 28-A. தென்னூர் ரோடு,

திருச்சி - 620 017. (போன் : 23660)

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு

43 ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்



சியவனப்ராச லேகியம்

காஸம், ச்வாஸம் இவைகட்கு நல்லது

நல்ல புஷ்டி, பலம் கொடுக்கும்.

300 கிராம் ரூ. 12-00. 150 கிராம் ரூ. 6-50.

திரிபலாதி தைலம்

கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியளிக்கும் சிறந்த ஸ்நான தைலம்.

450 மி. லி. ரூ. 20-00.

சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில்
தயாரிக்கப்பெற்ற
மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
இங்கு கிடைக்கும்.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துர்மதி
பங்குனி
மலர் 20

1982
மார்ச்சு
இதழ் 3



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

नित्यं सन्निहितामित्रं समीक्ष्य आत्मानं आत्मवान् ।
नित्यं युक्तः परिचरेत् इच्छन् आयुः अनित्वरम् ।।

உடல், மனம், ஆத்மா என்ற மூன்றின் சேர்க்கை ஆயுள். இந்தச் சேர்க்கை நல்ல முறையில் நீடித்திருத்தல் வாழ்வாகும். நீண்ட ஆயுள் பெறுவதற்கு எதிரிகள் பல. அவை எப்போதும் இடவெளியை எதிர்பார்த்து நிற்கின்றன. தன்னைச் சூழ்ந்து நிற்கும் அவற்றை நன்கு உணர்ந்து அவைகளுக்கு இடமளிக்காமல் ஒவ்வொரு நொடியிலும் ஆயத்தமாக இருந்து மனத்திடத்துடன் தன் நடைமுறைகளை அமைத்துக்கொள்ளவேண்டும்,

- சரகர்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

Statement about ownership and other particulars about newspaper 'AROGYAM'

FORM IV (Vide Rule 8)

1.	Place of Publication	...	Tiruchirapalli-2.
2.	Periodicity of its publication	...	Monthly.
3.	Printer's Name	...	T. K. Krishnaswamy, M.A.,
	Nationality	...	Indian.
	Address	...	Hindi Prachar Press, Tennur Road, Tiruchirapalli-17.
4.	Publisher's Name	...	T. S. Iswaran.
	Nationality	...	Indian.
	Address	...	12-D, Town Station Road, Tiruchi-2.
5.	Editor's Name	...	S. V. Radhakrishna Sastri.
	Nationality	...	Indian.
	Address	...	25, Tanjore Tank Street Tiruchi-2.
6.	Names and addresses of individuals who own the newspaper and Partner or shareholders holding more than one percent of the total capital.	...	AYURVEDA SEVA SAMITI (Regd) 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.

I, T. S. ISWARAN hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Tiruchi,
15-3-1982.

(Sd.) T. S. ISWARAN
Publisher.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.



श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி பங்குனி	மலர்-20 இதழ்-3	1982 மார்ச்சு

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

शतं वो अंब धामानि सहस्रमुत वो रुहः ।
अथा शतक्रत्वो यूयं इमं मे अगदं कृत ॥

"தாயினும் சாலப்பரிந்துதவும் ஒஷதிகளே! நீங்கள் எண்ணற்ற உருவங்களில் எண்ணற்ற இடங்களில் தோன்றுகிறீர்கள்! நீங்கள் செய்யும் மருத்துவ உதவியும் அனந்தம். அதே பரிவுடன் ஏதோ ஒரு உருவில் இவனும் நோயிலிருந்து நீக்கம்பெற உதவுங்கள்".

- யஜுர்வேதம்.

தோட்டத்துப் பச்சிலே

செடி கொடி பூண்டு புல் மரம் என்று பல உருவங்களில் தோன்றி மனித இனத்தை நோயிலிருந்தும் பாதுகாக்க உதவும் பச்சிலே வர்க்கத்தை-ஔஷதிகளை-தேவதா சக்தி நிரம்பியவைகளாகப் போற்றி வணங்குகிறது வேதம் தாயினும் சாலப் பரிந்து வேதனைகளைத் துடைத்துக் கண்ணீர் அகற்றி சுகமூட்டுபவைகளைத தேவதை எனக்கூறின தவறென்ன? தைவத்தின் உதவும கைகளை உணரும் மனப்பாங்கு பெற்றவர்களுக்குத் தான் அது புரியுமோ?

பள்ளி விபரங்களைக்கொண்டு பார்க்கும்போது நோய்களில் 90 சதவிகிதம் மனிதன் இயற்கை விதிகளை மீறும்போது ஏற்படும இயற்கைப் பணிகளின் மாறுபாட்டால் விளைபவே என்பது புரிகிறது. சிறு சிறு பிழைகள் சிறு சிறு நோய்ச் சின்னங்களைத் தோற்றுவிக்கின்றன. இயற்கையின் சீரான பணிமுறையில் ஏற்படும் சீர்கேடு தானே நோய்! அப்

பிழைகளைத் தொடர்ந்து கையாளாதிருப்பின் இயற்கை தன் முயற்சியால் தானே தன் நேர்ப்பாதைக்குத் திரும்பிவிடுகிறது மனிதன் அதனை உணர வாய்ப்புக்கூட இருப்பதில்லை. பிழைகளை அதே சீரில் தொடர்ந்து செய்யும்போதும், இயற்கை தானே சீராக்கிக்கொள்ளும் என்ற மிதப்புட னிருக்கும்போதும் இயற்கையின் தன் வலிவு குன்றி நோய் தலைகாட்டு கிறது. இதற்கும் உணவு உடை நடைமுறை முதலியவற்றைச் சிறிது சீரமைத்துக்கொண்டாலும் நேராகிவிடுகிறது. இயற்கைக்கு வலிவூட்டும் பொருள்கள் பல அன்றாடம் உணவாகி வருகின்றன. 'உணவும் பானமும்' என்ற தலைப்பில் இனித்தொடரும் நூலில் இவற்றை அறிமுகப் படுத்திக்கொள்வோம். உணவு வகை என்ற தலைப்பில் இடம்பெறாத சில தோட்டதுப் பச்சிலைகளை இந்தத் தலைப்பில் அறிமுகப்படுத்திக்கொள் வோம்.

தோட்டத்துப் பச்சிலை எனும்போதே "அவற்றைத்தேடி வெகுதூரம் செல்லத் தேவையில்லை. அவை நம்மில் யாரேனும் ஒருவருக்காவது அறி முகம் ஆகியிருக்கும். அவை நமது சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவையே! அதனால் நமக்கும் ஏற்றவைகளாகத்தான் இருக்கும்" என்பது புலப்படும்.

மருந்து பலவகைப்படும். அதில் எளிதில் உடலில் சேர்ந்து பாதகம் விளைவிக்காமல், ரஸாயன மாறுதல்கள் மூலம் உடல் திசுக்களுடன முரண் படாமல், ஜீவசக்தி நிரப்புபவைகளாக இருப்பவை ஒஷதிகள் எனும் பச்சிலைகள். ஜீவசகதியும் உடலோடு இசைந்து ரஸாயன மாறுதல் பெறும் திறனும் இவற்றைச் சிறந்த துணையாக்குகின்றன. சரீரத்தில் உள்ள சீரான சூடு பிராணசக்தியால் ஏற்படுவது. அதனை ஓஷம் என்பர். அதனை உடலில் நிலைக்கச்செய்வது என்ற பொருள் கொண்டது ஓஷதி என்ற சொல். அந்த ஓஷதியாலானது ஔஷதம்.

மனிதனுக்கு ஏற்படும் நோய்களில் 90 சதவிகிதம் எளிதில் ஓஷதிகளால் சிகிக்ஸைக்கு உட்படுபவையே. சிறந்த நிபுணர்களின் உதவியை நாடத் தேவை இராது. இயற்கையோடு எளிதில் இணையக் கூடியவையாதலால வேதனை தரும் பின்விளைவுகள் இல்லை. ஜீவசக்தியையே மாய்க்கும் ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளைப்போல் பயம தருபவை அல்ல. "மருந்து பழகிப் போய்விட்டது அதனால் இனி இது பயன்தராது" என்ற குறை இல்லை. அதனால் 90 சதவிகிதம இவை பயன்தருகின்றன. பல நீடித்த நோய்களில் உக்கிரமான மருந்துகள் பலன் தராதபோது இவை எளிதில் பலன் தருகின்றன.

கசிவுமிக்க கரப்பான் நோய் - வீபிங் எக்ஸிமா - ட்ரெட்னி ஸிலோன் பீடா மெதஸோன் கலந்த களிம்புகள் தாற்காலிகமாகக் கசிவைக் குறைக் கும் ஆனால் சூழ உள்ள திசுக்கள் அவற்றின் உபயோகத்தால் உணர் விழக்கும். தோல் கறுத்துவிடும். இந்த நோயாளி ஒரு நாட்டு மருத்து வரிடம் பெற்ற ஆலோசனைப்படி பூவரசு இலை 5-6 எடுத்து அந்த கரப்

பானிருக்கு மிடத்தில் அப்படியே வைத்துக்கட்டினான். அரிப்பு, வீக்கம், வலி, நீர்க்கசிவு புண் 7-8 நாட்களுக்குள் குறைந்தன. 40-50 ரூபாய் செலவு வைக்கும். களிம்பு தந்ததைவிட இதில் குணம் அதிகம் தெரிந்தது. சுற்றுத்தோல் நல்லுணர்வு பெறுவதை உணர முடிந்தது. முதலில் புண் மேல் வைத்துக்கட்டின பூவரசிலைகளின் இடையே கரப்பான் நீர் வடிந்து தேங்கியுள்ளதைக் காண முடிந்தது. 7-8 நாட்களுக்குப்பின் அந்த நீர் வற்றி இருந்ததைக் காணமுடிந்தது. இந்த வேதனைக்குறைவு தாற்காலிகமாக இருந்தாலும் செலவில்லை; பின் விளைவில்லை; நோய் நீங்கும் தகுதி பெறத் தோலுக்கு இயற்கை வலிவு கிட்டியது; நோய்க்குக் காரணமான கரப்பான் நீர் வெளியாகிவிட்டது; இதுபோல தாற்காலிக குணம் கொடுப்பதில்கூட எளிதாகவும் சிக்கனமாகவும் இருக்கும் சிகித்ஸை முறைகள் அனந்தம். அத்தகைய தோட்டத்துப் பச்சிலைகள் சிலவற்றை இந்தத் தொகுதியில் அறிமுகப்படுத்திக்கொள்வோம்.



நியூ லக்ஷ்மீ டிஸ்பென்ஸரி

(நியூ பிருந்தாவனம் சமீபம்)

கீழ ராஜ வீதி, புதுக்கோட்டை.



குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும்
சிறந்த முறையில் வைத்யம்
செய்யப்படும்.

வைத்யர்
N. **வைத்யநாதன்**, R. M. P.

LIVOMYN TABLETS

SYRUP-DROPS

THE ESSENTIAL PROTECTION...

Detoxification of potent drugs and toxic substances is the essential protection provided by the normally functioning liver.

Indications :

* Anorexia * Malnutrition - Alcoholic Hepatic Damage
* Hepatitis with or without jaundice
* Adjunct to hepatotoxic drugs
* Fatty infiltration of the liver

Give the body what it needs.
Give the body what it can absorb and utilise.
Give the body natural suppliments.

THRO' NATURAL SOURCES

Which are better assimilated and utilised by the body cells

Vitamin C, B-Complex Factors, Iron, Zinc, Tin and Calcium

THE RESULT IS—

MANOLL MALT

Supplies body's requirements during convalescence and Tender Conditions like Pregnancy, lactation, Post — Myocardial Infarction, Post - operative and Post-Infection.

CHARAK PHARMACEUTICALS

Grams : "FIRST" Phone : 373312/13

Evergreen Industrial Estate,
Shakti Mills Lane, Off. Mosses Road,
BOMBAY - 400011.

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்டகால பரீக்ஷை அனுபவத்தினுல்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கைகண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலேகட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



தயாரிப்பவர் :

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர் - 639001.

திருச்சி மாவட்டம்.

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய
ஆர்ய வைத்திய சாலா
கோட்டக்கல்

ரிஷிகளின் விஞ்ஞானத்தை நவீன காலத்திற்கு ஏற்ப அமைத்துள்ளது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் பல்லாண்டு பழமையானது. முதிர்ந்த மகரிஷிகளால் கையாளப்பட்டது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் தேவலோக வரப்பிரஸாதம்.

பலர் அறியாதிருந்ததை கோட்டக்கல் நன்கு பிரகாசிக்கச் செய்துள்ளது.

கோட்டக்கல் ஆர்ய வைத்திய சாலா என்பது ஒவ்வொரு குடும்பமும் நன்கு அறிந்த பெயர்.

ஏனெனில் : (1) இது தயாரிக்கும் சாஸ்திரீய ஆயுர்வேத மருந்துகள் நீடித்த வியாதிகளால் அவதிப்படும் லக்ஷக்கணக்கான மக்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது.

(2) இதிலுள்ள ஆரோக்கிய சாலா (நர்ஸிங் ஹோம்) நவீன வசதிகளுடன் நன்கு அமைக்கப்பட்டு, இதில் பஞ்சகர்ம சிகித்ஸைகள் வஸ்தி, தாரா, பிழிச்சல் முதலானவைகளை மேற்கொள்ளுகிறது. குடும்ப சிகித்ஸைக்கு உகந்த இடம்.

Regd. Trade Mark



(Estd. 1902)

(3) இது ஆயுர்வேத மேம்பாட்டிற்கு ஆராய்ச்சி அபிவிருத்தி சாலைகளை நடத்துகிறது.

(4) இதனுடைய மூலிகைத் தோட்டம் பல்வேறு வகைகளான ஆயுர்வேத மூலிகைப் பயிர்களை வளர்த்துப் பாதுகாக்க ஏற்பாடு செய்துள்ளது.

(5) இது ஆயுர்வேதக் கல்வியை வளர்த்து வருகிறது.

எழுதவும் : **ஆர்ய வைத்திய சாலா, கோட்டக்கல்.**

போன் : H. O. PMBX - 16 Pin Code : 676 503

பிராஞ்சுகள் : கோழிக்கோடு, பாலக்காடு, திரூர், ஈரோடு, எர்ணகுளம், திருவனந்தபுரம், சென்னை, கண்ணனூர், கோயம்புத்தூர்.

Mfg. Licence No. 130 AY (Pb.)

FOR PURE KASHMIR SAFFRON,
GOROCHAN & INDIAN CRUDE DRUGS,
PEARLS & PURE AYURVEDIC MEDICINES

Write to

M/s. KALIA BROTHERS (Regd.)

Wholesale Indian Drugs Merchants

JULLUNDUR CITY (PUNJAB)

PIN CODE: 144001

Gram: KALIA

Phone: Office - 73232
Resi. - 2350

மருந்து தயாரிப்பு லைசென்ஸ் நெ. 130 ஆயுர். (Pb.)

சுத்தமான பவழம், காஷ்மீர் குங்குமப்பூ,
கோரோசனை மற்றும் உயர்ந்த மருந்து சரக்குகள்,
ஆயுர்வேத மருந்துகள் முதலியவைகட்கு

அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்:

கலியா பிரதர்ஸ் [ரிஜிஸ்டர்ட்]

மருந்து சரக்கு மொத்த வியாபாரி

ஜல்லந்தர் ஸிடி (பஞ்சாப்)

PIN CODE: 144001

தந்தி: KALIA

போன்: ஆபீஸ் - 73232
வீடு - 2350

வாரியர்

"சுதாகல்பம்"

எல்லாவிதமான வலிகளுக்கும், நோவுகளுக்கும் மற்ற
அநேக உபாதைகளுக்கும் தடவவும் சாப்பிடவும்
செய்யக்கூடிய நிகரற்ற

அபூர்வ ஆயுர்வேத வீட்டு மருந்து

(ஒவ்வொரு பாட்டிலோடும் உபயோகமுறை உள்ளது)

o o o

எப்பொழுதுமே வீட்டில் ஒரு புட்டி
வைத்திருந்தால்
ஒரு வைத்தியர் வீட்டிலேயே
இருப்பதற்குச் சமானம்.

o o o

ஆரியவைத்தியர் கெ. எஸ். வாரியரின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

நேதாஜி போஸ் ரோடு, திருச்சி - 620 002.

[ஸ்தாபிதம் : 1936]

போன் : 25441 O வீடு : 26074

கேரள ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும், சிகிச்சைக்கும்
தமிழ்நாட்டின் முதன்மையான
சிறந்த ஸ்தாபனம்.

व्यायामहास्य भाष्याध्वग्राम्यधर्मप्रजागरान् ।
नोचितानपि सेवेत बुद्धिमानतिमात्रया ॥
एतानेवंविधांश्चान्यान् योतिमात्रं निषेवते ।
गजं सिंह इवाकर्षन् सहसा स विनश्यति ॥

உடற்பயிற்சி, கிண்டல் பேச்சு, உபனியாசம், வழிநடை, உடலுறவு, கண்விழிப்பு முதலியவைகளில் எத்தனை பழக்கப்பட்டிருந்தாலும் அறிவாளி அவ்வப்போதுள்ள உடல் நிலையை நன்கு கவனித்து, அவைகளை அளவிற்கு மீறிக் கையாளக்கூடாது. இவைகளையும் இவைகளை ஒத்தவைகளையும் அளவுக்குமீறிக் கையாள்பவன் பெருயானையை இழுக்கும் சிங்கம் போல் வலிவிழந்து திடீரென அழிவிற்கு உட்படுவான்.

द्वौ कालौ उपस्पृशेत् । नोपस्पृश्य त एव वाससी बिभृयात् ।
मलायनेषु अभीक्ष्णं पादयोश्च वैमल्यमादध्यात् ।
त्रिः पक्षस्य केशश्मश्रु लोमनखान् संहारयेत् ।
नित्यमनुपहतवासाः सुगन्धिः स्यात् साधुवेशः प्रसिद्धकेश. ।

(சரகர்)

தினமும் இரண்டு வேளைகளிலும் ஸ்நானம் செய். ஸ்நானம் செய்ததும் முன் உடுத்திய ஆடையை மறுபடி கட்டிக்கொள்ளாதே. நாக்கு, மூக்கு, காது, கண், வாய், மலவாய், சிறுநீர் வாயென ஒன்பது மலத்துவாரங்கள் — அழுக்கு சேருமிடங்கள். நடையால் கால்களிலும் அழுக்கு சேரும். இவைகளை அடிக்கடிச் சுத்தப்படுத்திக்கொள். கேசம், மீசை, ரோமங்கள், நகங்கள் இவைகளும் அழுக்கு சேருமிடங்களே. ஐந்து நாட்களுக்கொரு முறை இவைகளை மழித்துவிடு. (பெண்கள் நகத்தைமட்டும் மழித்துவிடலாம். இவர்களுக்குக் கேசம் பெண்மைச் சூட்டைக்காக்க அவசியமானது) அழுக்கற்ற ஆடை அணி. உடல் நாற்றமகல மணப்பொருளைப் பூசிக்கொள். தோற்றத்தை அழகாக வைத்துக்கொள். சிகையை நன்கு சீவி அழகு படுத்திக்கொள்.

पूर्वाभिभाषी, सुमुखः, काले हितमितमधुरार्थवादी, वश्यात्मा
हेतौ ईर्ष्युः, फले नेर्ष्यु, निश्चिन्तः, निर्भीकः, ह्रीमान्,
धीमान् स्यात् । (சரகர்)

பிறர் தம்முடன் பேசுவதை எதிர்பாராமல் தானே முதலில் பேச்சைத் தொடங்குவாய். இனிய முகத்துடன் உரியநேரத்தில் இதமாயும் அளவுடனும் இனியதாயும் பேசுவாய். மனமும் பொறிகளும் உனக்கு அடங்கிச் செயலாற்றட்டும். பிறரது வளர்ச்சிக்குக் காரணமான சாதனங்களைத்

தான் பெறவில்லையே! அதனைப் பெறவேண்டும் என்பதில் பொறுமையைக் காட்டு பிறரது வளர்ச்சியைக் கண்டு பொருமாதே. வரவிருப்பதைப் பற்றிய கவலையும் கிலியும் தேவையற்றது. செய்யத்தகாததைச் செய்வதில் கூச்சமும், எதனையும் ஆழ்ந்து சிந்திப்பதும் சிறப்பு தரும்.

सर्वप्राणिषु बन्धुभूतः स्यात्,
दुर्गेषु दीनानामभिपत्ता, क्रुद्धानां अनुनेता, भीतानां आश्वासयिता,
सत्यसन्धः, सामप्रधानः, परपरुषवचन सहिष्णुः, अमर्षघ्नः,
प्रशमगुणदर्शी च । *(சரகர்)*

எல்லா உயிரினத்திடமும் உறவினனுகப் பழகு. ஆபத்தான சூழ்நிலையில் வருந்துபவர்களுக்கு உதவு. கோபவசப்பட்டுக் குமுறுபவர்களைச் சமாதானப்படுத்து. பயந்தவர்களுக்கு ஆறுதல் கூறு சொன்ன சொல்லை காப்பாற்று. சாந்தத்தை முக்கியமாக்கிக்கொள். பிறரது கொடுஞ்சொல்லைப் பொறுத்துக்கொள். பொறுமையின்மையைத் தவிர்த்துவிடு. அமைதியில் நன்மையைக் காண்பாய்.

उपकारप्रधानः स्यादपकारपरेऽप्यरौ ।

தனக்குக் கேடு நினைக்கும் எதிரிக்கும் உதவுவதையே முக்கியமாகக் கொள்.

विमुखान् नार्थिनः कुर्यात् नावमन्येत नाक्षिपेत् ।
नैकः सुखी न सर्वत्र विश्रब्धो न च शंकितः ॥

தன்னிடம் உதவி எதிர்பார்த்து வருபவரை வெறுங்கையுடன் அனுப்பாதே. அவர்களை அவமதிக்காதே கொடுஞ்சொல் சொல்லாதே. தனித்துத் தான் மட்டும் சுகம் தரும் பொருளை அனுபவிப்பது நலதல்ல. எவரையும் பூர்ணமாக நமபுவதோ. சிறிதுகூட நம்பாதிருப்பதோ நல்லதல்ல.

न कञ्चिदात्मनः शत्रुं नात्मानं कस्यचिद्रिपुम् ।
प्रकाशयेन्नापमानं न च निस्स्नेहतां प्रभोः ॥

எவரையும் தனக்கு எதிரி என்றோ. எவருக்கும் தான் எதிரி என்றோ பிரகடனப்படுத்தாதே. தனக்கு ஏற்பட்ட அவமதிப்பை வெளிப்படுத்தாதே. தனது எஜமானன் தன்னிடம் பிரியமாக இல்லையென வெளிப்படையாகக் கூறுதே. வேறொருவர் இதனைப் பயன்படுத்தி எஜமானனுக்கு மேலும் வெறுப்பேற்படச் செய்யக்கூடும்.

जनस्याशयमालक्ष्य यो यथा परितुष्यति ।
तं तथैवानुवर्तेत पराराधनपण्डितः ।

மக்களின் கருத்தறிந்து அவர்களைத் திருப்திப்படுத்துவதில் தேர்ந்தவனாக எவர் எவர் எப்படி எப்படி மகிழ்வரோ அப்படி அவர்களுக்கு அனுகூலமாகப் பழகு.

न पीडयेदिन्द्रियाणि न चैतान्यतिलालयेत् ।

காது கண் முதலிய பொறிகளை அவைகளுக்குத் தேவையானவற்றை மிகவும் குறைத்தளித்து அடக்குவதோ, அளவிற்குமீறி அளித்து அதிகமாக லாலனை செய்வதோ தவறு.

त्रिवर्गशून्यं नारंभं भजेत्तं चाविरोधयन् ।
अनुयायात्प्रतिपदं सर्वधर्मेषु मध्यमाम् ॥ *(வாக்படர்)*

அறம், பொருள், இன்பம் என்ற மூன்றுக்கும் பயன்படாத எந்தச் செயலையும் தொடங்காதே இம்மூன்றில் எதனையும் புறக்கணிக்காதே. எல்லா நடைமுறைகளிலும் நடுநிலையைப் பின்பற்று. அதிக ஈடுபாட்டையோ வெறுப்பையோ காட்டாதே.

नदीं तरेत् न बाहुभ्यां नाग्निस्कन्धमभिव्रजेत् ।
सन्दिग्धनावं वृक्षं च नारोहेत् दुष्टयानवत् ॥

கைகளால் ஆற்றைக் கடக்க முயலாதே. பெருநெருப்பு சூழ்ந்துள்ள இடத்தின் அருகே செல்லாதே நதியைக் கடக்கத் தகுதிபற்றி சந்தேகம் தரும் ஓடத்தில் ஏறாதே. ஒடிந்து விழக்கூடிய மரத்தில் ஏறாதே. வெறி பிடித்த குதிரை முதலானவை பூட்டப்பட்ட வண்டிகளில் ஏறாதே

नासंवृतमुखः कुर्यात् क्षुतिहास्य विजृंभणम् ।
नासिकां न विकुष्णीयात् नाकस्मात् विलिखेद्भुवम् ॥
नांगै श्चेष्टेत विगुणं नासीत उत्कटकस्थितः ।
नोर्ध्वजानुश्चिरं तिष्ठेत् न भारं शिरसा वहेत् ।

வாயை மூடிக்கொள்ளாமல் தும்மவோ, சிரிக்கவோ, கொட்டாவி விடவோ கூடாது. மூக்கை அடிக்கடி நோண்டக்கூடாது. பூமியைக் கால் விரல்களால் கீறக்கூடாது. கால் கை முதலிய உறுப்புகளை இயற்கைக்கு மாறான வழிகளில் உபயோகிக்கக்கூடாது. குந்திக்கொண்டோ முழங்காலை மேலே தூக்கிக்கொண்டோ வெகுநேரம் உட்காரக்கூடாது. தலையில் சுமையைத் தூக்காதே.

देह वाक् चेतसां चेष्टा: प्राक् श्रमात् विनिवर्तयेत् ।

உடல் பேச்சு மனம் இவை களைக்கு முன்னரே இவற்றின் பணிகளை நிறுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

नात्मानमीक्षेत जले न तटस्थो जलाशयम् ।
न प्रतिस्फालयेदंबु पाणिना चरणेन वा ।
जलं नांजलिना पिबेत् । (வாக்படர்)

நீரில் தன்னுருவைப் பார்க்கக்கூடாது. கரையின் உயரத்திலிருந்து ஆழத்தில் காணும் நீர்நிலையைப் பார்க்காதே. ஜலத்தைக் காலாலும் கையாலும் அளையாதே. கைகளால் அள்ளி நீர்பருகாதே.

पादं पादेन नाक्रामेत् न कण्डूयेत् न शौचयेत् ।
न कांस्यभाजने तौ च नोपविष्ट: प्रसारयेत् ।। (வாக்படர்)

காலைக் காலால் தேய்க்காதே. காலைக் காலால் தேய்த்துச் சொரிந்து கொள்வதோ தேய்த்தலம்புவதோ கூடாது. வெண்கலப் பாத்திரத்தில் கால் அலம்பாதே. உட்கார்ந்து கால்களை நீட்டாதே.

नान्यद्देवार्चने कर्म कुर्यात् धावेन्न वर्षति ।
परोपघातक्रियया वर्जयेदर्जनं श्रिय: ।। (வாக்படர்)

இறைவனை வழிபடும்போது வேறொரு பணியில் மனத்தைச் செலுத்தாதே மழையில் நனைந்துகொண்டு ஓடாதே. பிறரைத் துன்புறுத்திப் பணம் சேர்க்காதே.

प्रतिभूर्न भवेत्क्वापि न च साक्षी वृथा भवेत् ।
स्थगीं न धारयेज्जातु द्यूतं दूरात्परित्यजेत् ।। (பாவப்ரகாசம்)

எங்கும் பிறருக்குப் பொறுப்பாளியாக இராதே (ஜாமீன் தராதே.) வீணுக வழக்குகளில் சாட்சியாக இராதே. பிறர் பொருளை அடகுக்கு வைத்துக்கொள்ளாதே. சூதாட்டத்திடம் நெருங்காதே.

मूत्रमप्सु न कुर्वीत पुरीषं च कदाचन ।
न निष्ठीवेत् तथा प्राज्ञो रक्षन् जीवितमात्मन: ।।
(பேளஸம்ஹிதை)

நீர்த்தேக்கத்திலோ ஓடும் நீரிலோ மலஜலம் கழிக்காதே. எச்சல் துப்பாதே. பிறரது உடல் நலம் மட்டுமல்ல உன் உடல் நலமும் பாது காக்கப்பெற வேண்டுமல்லவா?

नाग्नि मुखेन उपधमेत् । न अवाक् शिराः शयीत ।

(ஸாச்ருதர்)

நெருப்பை வாயால் ஊதி அணைப்பதோ பெருக்குவதோ கூடாது. குப்புறப்படுப்பதும் தலைப்புறம் தாழ்வாகப் படுப்பதும் கூடாது.

नक्तं सेवेत न द्रुमम् ।
तथा चत्वरचैत्यान्तः चतुष्पथ सुरालयान् ।
सूनाटवी शून्यगृहश्मशानानि दिवापि न ।

இரவில் மரத்தினடி, மைதானம், கிராமத்துக்காவல் மரம், நாற்சந்தி, கோவில் இவைகளில் தங்காதே. கொலைக்களம், காடு, பாழ்மனை, மயானம் இவற்றில் பகலிலும் தங்காதே.

सर्वथेक्षेत नादित्यम् ।
नेक्षेत प्रततं सूक्ष्मदीप्तामेध्याप्रियाणि च ।

சூரியனை எந்நிலையிலும் உற்று நோக்காதே. மிக நுண்ணியது, ஒளி மிக்கது, உணர்விற்கொவ்வாதது, பிரியமற்றது இவற்றை இடைவிடாமல் வெகுநேரம் பார்க்காதே.

मद्यविक्रयसन्धान दानादानानि नाचरेत् ।

மதுபான வகைகளை உற்பத்தி செய்யாதே, விற்காதே, தானம் செய்யாதே, தானம் பெறாதே.

पुरोवातातपरजः तुषारपरुषानिलान् ।
अनृजुः क्षवथूद्गार कासस्वप्नान्नमैथुनम् ।।
कूलच्छायानृपद्विष्टव्यालदंष्ट्रिविषाणिनः ।
हीनानार्यातिनिपुणसेवां विग्रहमुत्तमैः ।।
सन्ध्यासु अभ्यवहार स्त्री स्वप्नाध्ययन चिन्तनम् ।
शत्रु सत्रगणाकीर्ण गणिकापणिकाशनम् ।
गात्र वक्त्रनखैर्वाद्यं हस्तकेशावधूननम् ।
तोयाग्नि पूज्यमध्येन यानं धूमं शवाश्रयम् ।
मद्यातिसक्ति विश्रंभस्वातन्त्र्ये स्त्रीषु च त्यजेत् ।।

பிரயாணம் செய்யும்போது தனக்கு எதிராக அடிக்கும் காற்று, கடும் வெயில், புழுதி, பனிமூட்டம், பேய்க்காற்று இவைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

உடலைக் கோணல் மாணலாக வைத்துக்கொண்டு தும்முதல், ஏப்பமிடுதல், இருமுதல், தூங்குதல், உடல் உறவு கொள்ளுதல் கேடு விளைவிக்கும். ஆற்றங்கரையோரத்து மரநிழல், அரசனின் எதிரியின் அருகாமை, தெற்றிப்பற்களாலும், கொம்புகளாலும், விஷப்பற்களாலும் கேடுவிளை விக்கும் கொடும் விலங்குகளின் அருகாமை இவை விலக்கத்தக்கவை. பண்பால் தாழ்ந்தவர், கெட்ட நடத்தையுள்ளவர், எஜமானனைக்காட்டிலும் தான் புத்திசாலி என்று எண்ணுபவர் இவர்களை வேலைக்காரர்களாக அமர்த்தக் கூடாது. தன்னைக்காட்டிலும் வலிவுள்ளவர்களுடன் சண்டை யிடக்கூடாது. காலை-மாலை-சந்தி வேலைகளில் சாப்பிடுவதோ, உடல் உறவோ, தூங்குவதோ, படிப்பதோ, படித்தவற்றைச் சிந்திப்பதோ கூடாது. எதிரியின இடம், பெருவிழா, பலவகைப்பட்ட மனிதர்கள் கூடியுள்ள இடம், வேசியின வீடு, விலைக்கு உணவு விற்குமிடம் இங் குள்ள உணவை ஏற்கக்கூடாது. உடலாலும் வாயாலும் நகத்தாலும் அடித்து ஒலி தரும் வாத்யம் வாசிப்பது நல்லதல்ல. கேசத்தையும் கையையும் உதறக்கூடாது. இரு பிரவாஹங்களுக்கிடையே, இருபெரு நெருப்புகளுக்கு இடையே, இரு பெரியோர்களுக்கு இடையே செல்லாதே. பிணப்புகை நல்லதல்ல. மதுபானத்தில் அதிக ஈடுபாடு கூடாது. சபல சித்தமுள்ள பெண்களிடத்தில் அதிக நம்பிக்கையும் தன்னிச்சைப்படி நடக்கச்செய்வதும் கூடாது.

स्रजं छत्रोपानहौ कनकमतीतवासांसि न चान्यैर्धृतानि धारयेत् ।
न भिन्नपात्रे भुञ्जीत, न विना पात्रेण ।
उत्सर्गमैथुनाहारशोधने स्यात्तु तन्मनाः । (ஸுச்ருதர்)

பூமாலை, குடை, காலணி, தங்கநகை, ஆடை இவை பிறர் உபயோ கித்ததாயின் ஏற்கக்கூடாது. உடைந்த விரிசல் அடைந்த பாத்திரத்தில் உண்ணக்கூடாது. பாத்திரமின்றியும் உண்ணக்கூடாது. மலஜலம் விடுதல், உடல் உறவு, உணவு, ஸ்னானம் முதலியவற்றை அவற்றில் மட்டும் கருத்துடன் செய்யவேண்டும். வேறு நினைவுடன் இவற்றைச் செய்யக்கூடாது.

न शोकं अनुवसेत् । न सिद्धौ उत्सेकं गच्छेत् ।
न असिद्धौ दैन्यम् ।

சோகத்துடன் வெகுநேரம் தொடர்பு கொள்ளாதே. சோகம் நேர்ந் ததும அந்தச் சூழ்நிலையை விட்டகன்று, சோகம் குறைய வழியை நாடு. தனது உழைப்பால் ஒன்று சாதித்துவிட்டதை நினைத்துக் கர்வமடையாதே. அதேபோல் தன் உழைப்பு வீணாகி காரியம் நேராதபோது வருந்தாதே.

प्रकृति अभीक्ष्णं स्मरेत् । हेतुप्रभावनिश्चित: स्यात् ।
हेत्वारंभनित्यश्च । न कृतमित्याश्वसेत् । न वीर्यं जह्यात् ।
न अपवादं अनुस्मरेत् ।

உலகம் சேர்ந்ததுபோல் பிரியும். தோன்றியதுபோல் மறையும். இனித்ததுபோல் கசக்கும். வெயிலால் காய்ந்ததுபோல் குளிரும். மாறி மாறி வரும். இதுதான் இயற்கை. இதில் வேதனைப்பட ஒன்றுமில்லை என்ற இயற்கையின் தன்மையை அடிக்கடி நினைத்துக்கொள். நல்லது செய்தால் நன்மை விளையும். தீயது செய்தால் தீமை விளையும். காரணமின்றிக் காரியமில்லை என்று நம்புவாயாக எதிர் பார்ப்பது தேறும்படி முன் திட்டமிட்டுத் தக்க முயற்சிகளை எடுத்துக்கொள். செய்தது போதுமானதெனச் சோம்பி நிற்காதே.

न वाय्वग्निसलिलसोमार्क द्विजगुरु प्रतिमुखं निष्ठीविकावातवर्चो-
मूत्राणि उत्सृजेत् । न पन्थानं अवमूत्रयेत्, न जनवति,
नान्नकाले । न जपहोमाध्ययन बलिमंगलक्रियासु
श्लेष्मसिंघाणकं त्यजेत् । *(சரகர்)*

காற்றடிக்கும் திசை, நெருப்பு, நீர்த்தேக்கம், சந்திரன், ஸூர்யன், பெரியோர்கள், ஆசாரியர்கள் இவர்களுக்கு எதிராக அமர்ந்து காரித் துப்புவதோ, மலஜல வாயுக்களைக் கழிப்பதோ கூடாது. பாதையிலும் மக்கள் நெருங்கி நிற்கும் இடங்களிலும் பலர் உணவு ஏற்றுக்கொண்டிருக்கும் இடங்களிலும் சிறுநீர் முதலியவை கழிக்கக்கூடாது. ஜபம் ஹோமம் முதலிய புனிதமான மங்களப் பணிகள் நடைபெறும்போது மூக்கைச் சிந்திச் சளியைப் பிறரறிய எறியக்கூடாது.

न कार्यकालमति पातयेत् । न अपरीक्षितं अभिनिविशेत् ।
नेन्द्रियवशगः स्यात् । न चंचलं मनः अनुभ्रामयेत् ।
न बुद्धीन्द्रियाणां अतिभारं आदध्यात् । न चातिदीर्घसूत्री
स्यात् । न क्रोधहर्षौ अनु विदध्यात् ।

செய்யவேண்டியதைச் சோம்பலால் தள்ளிப்போடாதே முன்னதாகப் பரீக்ஷை செய்யாமல் எதிலும் ஆழ்ந்து இறங்காதே. பொறிகள் இழுக்கும் வழி செல்லாதே சஞ்சலமான மனத்தை மேலும் குழப்பாதே. அறிவையும் பொறிகளையும் மேலும் மேலும் சுமைகளால் அழுத்தாதே. ஒவ்வொன்றிற்கும் ஆயிரம் வழிகளைத் திட்டமிட்டு ஒருவழியிலும் செயல்படாமல் இருக்காதே. கோபமோ மகிழ்ச்சியோ ஏற்பட்ட பரபரப்பில்

அவற்றைத் தொடர்ந்து செயலாற்றாதே. கோபத்தோடு செயலாற்றியபின் நிதானிக்கையில் கோபத்திற்குக் காரணமானது பொய்யெனத் தெரியும். அப்போது கோப வசப்பட்டவன் செய்த செயல் தவறானதென அறிய நேரும். அப்படி மகிழ்ச்சியால் கும்மாளம்போட்டுக்கொண்டு உடன் அதனைத் தொடர்ந்த செயலில் ஈடுபடாதே. கோபமோ மகிழ்ச்சியோ உச்சக்கட்டத்திலிருந்தால், சற்று நிதானித்து அந்தச் சூழ்நிலையிலிருந்து மனத்தளவில் அகன்று நின்று சிந்தித்துப் பின செயல்புரிவாயாக. பலன் ஏற்படும் வரை முயற்சியைக் கைவிடாதே. உடல் மனவலிவைத் தளர விடாதே. எனவோ தன்னைப்பற்றி யாரோ அவதூறாகக் கூறியதைத் தினமும் நினைவில் கொணர்ந்து தன்னையே தாழ்த்திக்கொள்ளாதே.

सत्यवादिनमक्रोधं अध्यात्मप्रवणेन्द्रियम् ।
शान्तं सद्वृत्तनिरतं विद्यात् नित्यरसायनम् ।।
शास्त्रानुसारिणी चर्या चित्तज्ञाः पार्श्ववर्तिनः ।
बुद्धिरस्खलितार्थेषु परिपूर्णं रसायनम् ।।

உண்மையே பேசுதல், கோபமடையாதிருத்தல், ஆத்ம ஸாதனையில் முனைவு, அமைதியான வாழ்க்கை முறை, நற்பண்பு மிளிரும் நன்னடத்தை, இவைகளே சிறந்த ரஸாயனங்களாகி ஆயுளையும் ஆரோக்கியத்தையும உடல் மனவளர்ச்சியையும் அளிக்கின்றன. ஆரோக்கிய சாஸ்திரத்தைப் பின்பற்றித் தடுமாற்றமில்லாத அறிவுடன் தன் வாழ்க்கைமுறை அமைத துக் கொண்டவன், பரிவும் ஹிதம் புரியும் நோக்குமகொண்ட சுற்றத் தினர் சூழ வாழ்பவன் நல்ல பூர்ணமான ரஸாயனம உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகளைத் தானே பெறுகிறான்.

नक्तं दिनानि मे यान्ति कथंभूतस्य संप्रति ।
दुःख भाक् न भवत्येवं नित्यं सन्निहितस्मृतिः ।।

(வாக்படர்)

இரவு படுக்கச் செல்லுமுன் தினமும் சிறிது சிந்திப்போம். இன்று பகல் பொழுதையும் நேறறிரவையும கழித்த விதம், இநத நேரவரையில் நேரான வழியில் செய்திட்ட பணிகள், நேர்மையற்ற வழியில் ஏற்பட்ட எண்ணங்கள் செய்த பணிகள், இவற்றால் ஏற்பட்ட நன்மை தீமை, உடல் மனப்பாதிப்பு, இவற்றைச் சீர்தூக்கிப் பார்த்து நாளது வாழ்க்கை முறையை இந்த அனுபவத்தின் அடிப்படையில் எவ்வகையில் அமைத்துக் கொண்டால் நன்கு அமையும் என்று சிறிது சிந்திப்போம். இந்த சிந்தனை செயல் முறையில் தொடரட்டும். இப்படித் தினம் சிந்தித்துத் திட்டமிட்டு வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக்கொள்பவன் என்றும் துக்கமடைய மாட்டான்.

— முற்றிற்று. —

தந்தி: "அம்ருதம்" P. B. No. 3769 போன்: 26006

மறைந்த மாமேதை ஆரியவைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
அவர்களால் நிறுவப்பட்ட

ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ்:
366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர் - 641018.



37 வருடகாலமாக மிகச்சிறந்த
ஆயுர்வேத மருந்துகள் தயார்செய்தும்
சிகிச்சை அளித்தும் வருகின்ற
மிகப்பெரிய நிறுவனம்

தலைமை அலுவலகத்தில் எங்களது பிரதம வைத்தியர்
ஆர்யவைத்தியன் K. S. வாரியர்
காலை 9 மணிமுதல் 12 மணி வரையிலும் மாலை 4 மணிமுதல்
7 மணி வரையிலும் நோயாளிகளை இலவசமாக
பரிசோதனைசெய்து சிகிச்சை அளிப்பார்.

* * *

இந்தியாவில் முக்கிய நகரங்களில் 21 கிளைகளும்
150க்கும் மேற்பட்ட விற்பனையாளர்களும் கொண்ட
பெரிய ஆயுர்வேத நிறுவனம்.

பரிசுத்தமான உயர்ந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
வைத்திய ஆலோசனைகளும் தலைமை ஆபீஸிலும் மற்றும்
எங்களுடைய எல்லா கிளைகளிலும் கிடைக்கும்.

* * *

நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகிச்சைகள்
தலைமை வைத்தியர் மேற்பார்வையில்
எங்களுடைய "நர்ஸிங் ஹோமில்" நடத்தப்படும்.

மேலும் முழு விபரங்களுக்கு தலைமை
ஆபீஸுக்கு எழுதி தெரிந்துகொள்ளலாம்.

ஆரியவைத்தியன் K. S. வாரியர், தலைமை மருத்துவர்.
P. V. சந்திரசேகரவாரியர், மானேஜிங் டைரெக்டர்.

மத்திய மாநில சர்க்கார் ஊழியர்களுக்கு எங்களுடைய
ஆயுர்வேத மருந்துகள் வாங்கினால் சிலவு தொகையை
சர்க்காரிடம் பெற வசதி உண்டு. (Re Imbursement)

பாக்டரி:
கஞ்சிக்கோடு
பாலக்காடு மாவட்டம் (கேரளா)

நர்ஸிங் ஹோம்:
திருச்சி ரோடு, ராமநாதபுரம்
கோயமுத்தூர்-641018.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்

பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்

31-A, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

(போன் எண் : 24202)

மருந்து தயாரிப்பு : 28-A. தென்னூர் ரோடு,

திருச்சி - 620 017. *(போன் : 23660)*

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு

43 ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.



சியவனப்ராச லேகியம்

காஸம், ச்வாஸம் இவைகட்கு நல்லது.

நல்ல புஷ்டி, பலம் கொடுக்கும்.

300 கிராம் ரூ. 12-00. 150 கிராம் ரூ. 6-50.

திரிபலாதி தைலம்

கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியளிக்கும் சிறந்த ஸ்நான தைலம்.

450 மி. லி. ரூ. 20-00.

சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில்
தயாரிக்கப்பெற்ற
மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
இங்கு கிடைக்கும்.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி
சித்திரை
மலர் 20

1982
ஏப்ரல்
இதழ் 4



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

श्रुतं बुद्धिः स्मृतिर्दाक्ष्यं धृतिर्हितनिषेवणम् ।
वाग्विशुद्धिः शमो धैर्यमाश्रयन्ति परीक्षकम् ॥

நன்மை எது என்பதனைக் கருத்துடன் விசாரித்துத் தேர்ந்து எடுப்பவனுக்குக் கல்வி, அறிவு, ஞாபக சக்தி, செயல்திறன், மனோதிடம், நன்மை பயப்பதையே நாடும் சீரிய மனப்பாங்கு, சொல் தூய்மை, மனவடக்கம், தைரியம் இவை எப்போதும் துணை நின்று கைகொடுக்கும். மனத்திற்குப் பிடித்ததை நாடுபவனுக்கு இவை துணை நிற்கமாட்டா.

- சரகர்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு   *தனிப்பிரதி 60 காசுகள்*

கருவுற்றவளின் மசக்கை

கருவிலுள்ள சிசுவின் பொறிகள் தானே மலரத் தொடங்குகின்றன. அப்போதே சுகதுக்க உணர்ச்சி அதன் மனத்தில் பதிகிறது. அதனைத் தொடர்ந்து சிசு அசைகிறது. முன் பிறவியில் ஆண்டனுபவித்தவற்றில் விருப்பம் தோன்றி அதனை அது வெளிப்படுத்துகிறது. இந்த விருப்பம் தாயின் விருப்பங்களிலிருந்தும் வேறுபட்டும் தனித்தும் வெளிப்படுகிறது. தாயின் இதயம் தாயின் விருப்பத்திற்கு ஒத்து இயங்குவதுபோல் கருச் சிசுவின், விருப்பத்திற்கேற்பவும் இயங்கவேண்டி வருகிறது. தாயின் அம்சமாகச் சிசு பெற்ற இதயம் தாயின் இதயத்துடன் இணைந்து இயங்குகிறது. இந்த இரு உணர்ச்சிகளும் தாயிடம் சேர்ந்து காண்பதால் தௌஹ்ருதம் (த்வைஹ்ருதய்யம்) இரு மனங்களின் உணர்ச்சிகள் — மசக்கை என்று இதனை அழைப்பர். அதனால் இந்நிலையில் தாயின் விருப்பமும் சிசுவின் விருப்பமும் பிணைந்து நிற்பதால் மசக்கையாக வெளிப்படும் இச்சையை நிறைவேற்றிவிடுவர். இதனை மறுப்பதில்லை. மறுத்தால் சிசு மனப்பாதிப்பால் அழிந்துவிடும். அல்லது சிசு மனக் கோளாறு அடையும். அதனால் கருவுற்றவளின் பிரியத்தையும் நன்மையையும் (ஹிதத்தையும்) கூர்ந்து கவனித்து அவளது விருப்பத்தை நிறைவேற்றிவைப்பர்.

– சரகஸம்ஹிதை

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. சுச்வரின், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்



उ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி	மலர்-20	1982
சித்திரை	இதழ் - 4	ஏப்ரல்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

निकामे निकामे नः पर्जन्यो वर्षतु !
फलिन्यो न ओषधयः कल्पन्ताम् !
योगक्षेमो नः कल्पताम् ।

இறைவ! ஆயுளை வளர்க்கும் வானீரை அளிக்கும் மேக தேவதை உயிரினம் வாழத் தேவைப்படும் போதெல்லாம் நிறைவுபெறும்படி மழை பொழியட்டும்! பசுமை மிக்க பயிர்கள் உணவு தான்யங்கள் நிரம்பியவையாக வளரட்டும்! மக்களுக்கு நன்மை பயக்கும் செல்வம் சேரட்டும்! அச்செல்வம் நல்வழியில் பயன்பட்டு வாழ்க்கையை சிறப்புள்ளதாக்கட்டும்! அருள்வாயாக!

- யஜுர்வேதம்

தோட்டத்துப் பச்சிலை - (2)

அம்மான் பச்சரிசி—தரையை ஒட்டிப் படர்கின்ற செடி. கொடி வகுப்பைச் சேர்ந்ததெனலாம். இனிப்பும் துவர்ப்பும் உள்ளது. குளிர்ச்சி தரும். இதன் இலைகளைப் பச்சையாகத் தின்னலாம். அரைத்துப் பால் அல்லது தயிரில் கலந்து குடிக்கலாம். உதடு-நாவெடிப்பு, வாய்ப்புண் தீரும். சூடு தணியும். புண் ஆறும். நமைச்சல் அரிப்பு குறையும். இதன் இலையை ஒடித்துப் பாலை மேல்பூச நகச்சுற்று வலி குறையும். வாய்ப்புண்ணுக்குத் தடவலாம்.

அரசு—இதன் இலைக்கொழுந்தைப் பாலில் அவித்துச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட சூடு தணியும் பட்டையை இடித்துப் பொடியாக்கிக் கருக்கிய சாம்பலை நீரில் கலக்கித் தெளியவைத்து எடுத்த நீரைக்குடிக்க

உமட்டல் வாந்தி விக்கல் தணியும். பட்டையைக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிட ஆருதபுண் ஆறும். பச்சை மரத்தைக் குத்தப் பால் வடியும். அதனைக் காலில் வரும் பித்தவெடிப்பிற்குத் தடவலாம்.

அருநெல்லி — இதன் இலையை அரைத்து மோரில் கலக்கிக் காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டுவர காமலை குறையும். (உப்பை நீக்கிப் பாலன்னம் சாப்பிடவும். வெள்ளாட்டுப்பால் நல்லது.) இதன் காயைத் துவைய லாக்கிச் சாப்பிட பித்தம் தணியும். கண்ணொளி கூடும். இதன் காயை ஜலம் கலந்து இடித்துச் சாறு பிழிந்து சர்க்கரை சேர்த்துப் பானகமாகக் காய்ச்சிச் சாப்பிட உட்சூடு, வரட்சி, எரிவு, குறையும. இதன் காயைப் பச்சையாகவும் உலர்த்தியும் சேர்க்கலாம்.

அல்லி—பல நிறங்களில் பூக்கள் காணும். குணத்தில் ஒரே விதம். இதன் பூவை இரவில ஜலத்தில் ஊறப்போட்டுக் காலையில் அந்த ஜலத் தைப் பருக உட்சூடு, எரிவு குறையும். செவ்வல்லிப்பூ சிறுநீர் எரிவைக் குறைக்கும். நீர்த்தாரைப் புண்ணைப் போக்கும. பூ தளங்களை நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு வென்னீரில் 1-2 மணி நேரம் ஊரவைத்தும் சாப்பிடலாம். இலையைக் கஷாயமிட்டுப் புண்களைக் கழுவ புண் ஆறும். கிழங்கைச் சாப்பிட சூடு தணியும்

அவுரி—சிறு செடி. இதன இலையைக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிட உடலில் சேர்ந்துள்ள விஷச்சத்துக்கள் வலிவிழக்கும். ஒத்துக்கொள்ளாத மருந்துகள், கடுமையான மருந்துகள் இவைகளால் ஏற்படும் அலர்ஜியில் இது நல்லது. சிலருக்குப் பல மருந்துகளை அளவுக்குமீறிச் சாப்பிட்டுப் பிறகு எந்த மருந்து சாப்பிட்டாலும மருந்தின் குணம் தெரியாத நிலை ஏற்படும. அவுரிவேர் கஷாயததைக் காலை மாலை 3 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட முன் சாப்பிட்ட மருந்துகளின சக்தி முறிந்து வெளியாகும். புது மருந்து சிறிதளவினும் நல்ல குணம் தரும். கீல்வாயு, மருந்துகளால் ஏற்பட்ட காமலை நீங்கும். தாவர விஷசக்தியைப் போக்கவல்லது.

அழவணம் - மருதோன்றி - மருதாணி – சிறந்த வர்ணப்பூச்சு தரும் இலையுள்ள செடி. அம்மைச்சூடு மிகுந்துள்ள நிலையில் கண் முதலியவை பாதிப்புறுமலிருக்க இலையை அரைத்து இரு பாதங்களடியில் வைத்துக் கட்டலாம். இலையைப் பாதத்தில் தேய்த்தால் கால் எரிச்சல் போகும். இலையைப் புளித்தகாடி அல்லது எலுமிச்சம்பழச்சாறு விட்டரைத்து வலி உள்ள இடத்தில் பூசக் கீல்வாயு, வாதக்குடைச்சல், எரிச்சல் நீங்கும். அடிபட்டுத் தசை நசுங்கி ஏற்படும வீக்கம், விரணம, சுளுக்கு முதலியவை களுக்கு இலையைக் கத்தியால் சிதைத்து அப்படியே வைத்துக்கட்ட வேதனை குறையும நகங்கள் நோய்வாய்ப் படாதிருக்க இதனை அரைத்து அடிக்கடிப் பூசிவரலாம் இலையை 5 கிராம் அளவில் எடுத்து நீராகா ரத்தில் இரவில் ஊரவைத்துக் காலையில் இறுத்து ஜலத்தைச் சாப்பிட்டு வர படை சொறி சிரங்குகள் நீங்கும். 20 நாட்கள் வரை தொடர்ந்து சாப்பிடலாம். ★

கேள்வி - பதில்

☐ **சாப்பிட்டவுடன் வயிற்றில் கன உணர்ச்சியால் மலப் போக்கு ஏற்படுகிறது. உணவு முறையில் ஏதேனும் மாற்றம் கொள்ளலாமா?**

உணவிற்கு உட்காருமுன் மலக்கழிவிடம் சென்று உந்துதல் இருந்தால் மலஜலம் கழித்து வரவும். உணவின் முற்பாதி பருப்புப்பொடி, மிளகு ஜீரகப்பொடி, ஐங்காயப்பொடி கலந்த எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியதும் வயிற்றில் கன உணர்வு ஏற்படுத்தாததுமான உணவை நிரப்பி மற்றவற்றை அளவில் குறைத்துச் சாப்பிடலாம். முற்றிய மாங்கொட்டையினுள் உள்ள மாம்பருப்பை உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு அத்துடன் கருவேப்பிலையும் சிறிது மிளகும் சேர்த்தரைத்து மோரில் கரைத்துச் சூடாக்கித் தாளித்து சிறிது உப்பு சேர்த்துக் கடைசியில் சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடவும். மாந்துளிரையும் மாம்பருப்பின் இடத்தில் உபயோகிக்கலாம். இது வயிற்றோட்டத்தைக் குறைக்கும்.



நியூ லக்ஷ்மீ டிஸ்பென்ஸரி

(நியூ பிருந்தாவனம் சமீபம்)

கீழ ராஜ வீதி, புதுக்கோட்டை.



குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும்
சிறந்த முறையில் வைத்யம்
செய்யப்படும்.

வைத்யர்
N. வைத்யநாதன், R. M. P.

LIVOMYN TABLETS

SYRUP-DROPS

THE ESSENTIAL PROTECTION...

Detoxification of potent drugs and toxic substances is the essential protection provided by the normally functioning liver.

Indications:

* Anorexia * Malnutrition - Alcoholic Hepatic Damage
* Hepatitis with or without jaundice
* Adjunct to hepatotoxic drugs
* Fatty infiltration of the liver

Give the body what it needs.
Give the body what it can absorb and utilise.
Give the body natural suppliments.

THRO' NATURAL SOURCES

Which are better assimilated and utilised by the body cells

Vitamin C, B-Complex Factors, Iron, Zinc, Tin and Calcium

THE RESULT IS—

MANOLL MALT

Supplies body's requirements during convalescence and Tender Conditions like Pregnancy, lactation, Post — Myocardial Infarction, Post-operative and Post-Infection.

CHARAK PHARMACEUTICALS

Grams: "FIRST" Phone: 373312/13

Evergreen Industrial Estate,
Shakti Mills Lane, Off. Mosses Road,
BOMBAY - 400011.

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்டகால பரீக்ஷை அனுபவத்தினால்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கைகண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைகட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்



தயாரிப்பவர்:

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர் - 639001.

திருச்சி மாவட்டம்.

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய
ஆர்ய வைத்திய சாலா
கோட்டக்கல்

ரிஷிகளின் விஞ்ஞானத்தை நவீன காலத்திற்கு ஏற்ப அமைத்துள்ளது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் பல்லாண்டு பழமையானது. முதிர்ந்த மகரிஷிகளால் கையாளப்பட்டது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் தேவலோக வரப்பிரஸாதம். பலர் அறியாதிருந்ததை கோட்டக்கல் நன்கு பிரகாசிக்கச் செய்துள்ளது.

கோட்டக்கல் ஆர்ய வைத்திய சாலா என்பது ஒவ்வொரு குடும்பமும் நன்கு அறிந்த பெயர்.

ஏனெனில் :

(1) இது தயாரிக்கும் சாஸ்திரீய ஆயுர்வேத மருந்துகள் நீடித்த வியாதிகளால் அவதிப்படும் லக்ஷக்கணக்கான மக்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது.

(2) இதிலுள்ள ஆரோக்கிய சாலா (நர்ஸிங் ஹோம்) நவீன வசதிகளுடன் நன்றாக அமைக்கப்பட்டு, இதில் பஞ்சகர்ம சிகித்ஸைகள் வஸ்தி, தாரா, பிழிச்சல் முதலானவைகளை மேற்கொள்ளுகிறது. குடும்ப சிகித்ஸைக்கு உகந்த இடம்.

Regd. Trade Mark



(Estd. 1902)

(3) இது ஆயுர்வேத மேம்பாட்டிற்கு ஆராய்ச்சி அபிவிருத்தி சாலைகளை நடத்துகிறது.

(4) இதனுடைய மூலிகைத் தோட்டம் பல்வேறு வகைகளான ஆயுர்வேத மூலிகைப் பயிர்களை வளர்த்துப் பாதுகாக்க ஏற்பாடு செய்துள்ளது.

(5) இது ஆயுர்வேதக் கல்வியை வளர்த்து வருகிறது.

எழுதவும் : **ஆர்ய வைத்திய சாலா, கோட்டக்கல்.**

போன் : H. O. PMBX - 16 Pin Code : 676 503

பிராஞ்சுகள் : கோழிக்கோடு, பாலக்காடு, திரூர், ஈரோடு; எர்ணாகுளம், திருவனந்தபுரம், சென்னை, கண்ணனூர், கோயம்புத்தூர்.

Mfg. Licence No. 130 AY (Pb.)

FOR PURE KASHMIR SAFFRON,
GOROCHAN & INDIAN CRUDE DRUGS,
PEARLS & PURE AYURVEDIC MEDICINES

Write to

M/s. KALIA BROTHERS (Regd.)

Wholesale Indian Drugs Merchants

JULLUNDUR CITY (PUNJAB)

PIN CODE: 144001

Gram: **KALIA** | Phone: Office – 73232
Resi. – 2350

மருந்து தயாரிப்பு லைசென்ஸ் நெ. 130 ஆயுர். (Pb.)

சுத்தமான பவழம், காஷ்மீர் குங்குமப்பூ,
கோரோசனை மற்றும் உயர்ந்த மருந்து சரக்குகள்,
ஆயுர்வேத மருந்துகள் முதலியவைகட்கு

அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்:

கலியா பிரதர்ஸ் [ரிஜிஸ்டர்ட்]

மருந்து சரக்கு மொத்த வியாபாரி

ஜல்லந்தர் ஸிடி (பஞ்சாப்)

PIN CODE: 144001

தந்தி: KALIA | போன்: ஆபீஸ் – 73232
வீடு – 2350

வாரியர்

"சுதாகல்பம்"

எல்லாவிதமான வலிகளுக்கும், நோவுகளுக்கும் மற்ற
அநேக உபாதைகளுக்கும் தடவவும் சாப்பிடவும்
செய்யக்கூடிய நிகரற்ற

அபூர்வ ஆயுர்வேத வீட்டு மருந்து

(ஒவ்வொரு பாட்டிலோடும் உபயோகமுறை உள்ளது)

o o o

எப்பொழுதுமே வீட்டில் ஒரு புட்டி
வைத்திருந்தால்
ஒரு வைத்தியர் வீட்டிலேயே
இருப்பதற்குச் சமானம்.

o o o

ஆரியவைத்தியர் கெ. எஸ். வாரியரின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

நேதாஜி போஸ் ரோடு, திருச்சி - 620 002.

[ஸ்தாபிதம்: 1936]

போன்: 25441 O வீடு: 26074

கேரள ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும், சிகிச்சைக்கும்
தமிழ்நாட்டின் முதன்மையான
சிறந்த ஸ்தாபனம்.

2. **வாயு-காற்று ஸஞ்சாரம்** — இடைவெளியிருக்கும் வகையில் இரைப்பையை நிரப்புதல் அவசியம். இடைவெளி இல்லையேல் நெகிழ்ந்த உணவு கீழ் இறங்காது. காற்று எளிதில் இடம்விட்டு இடம்மாற வாய்ப்பிருந்தால் உணவும் இடம் மாறும. லகுவான உணவும் இடம்மாற இடமில்லாதிருந்தால் தேங்கிப் புளித்து நோய்க்கு இடம் தரும்.

3. **க்லேதம் - திரவக்கசிவு.** கன உணவு பலவகை. கடித்து மென்று சாப்பிடக்கூடியவை, தேங்காய், மாப்பண்டங்கள் எண்ணெய்யில் பொறித்த பக்ஷணங்கள் முதலியவை ஸத்துமா போன்று உமிழ்நீர் சேர்க்கையால் நெகிழ்ந்து உட்செனறவை. இவை வரண்ட உணவு. திரவமிக்க உணவும் சில. இவைகளைச் சேர்த்து உண்ணும்போது உணவின் இறுகல்கள் நெகிழ்ந்து கூழ்போன்ற நிலை பெறும்போதுதான் ஜீர்ணத்திரவங்கள் ஒரே சீராகப் பரவி அவைகளைப் பக்குவப்படுத்த முடியும். இதற்குப் போதுமான திரவமும், திரவத்தால் கூழ்போன்ற நெகிழ்ச்சியும் ஏற்படாவிடில் உணவு ஜீர்ணமாகாமல் கனத்துக் கல் போலாகி வேதனை தரும் இதற்கானத் திரவத்தைச் சிறிது சிறிதாக உணவின் தன்மைக்கேற்பச் சூடாகவோ, உடற் சூட்டளவிலோ சாப்பிட வேண்டும். அதிகத் திரவம் ஜீர்ணத் திரவத்தை நீர்க்கச்செய்யும். அப்பொழுதும் ஜீர்ணமாகாது. திரவக குறைவும ஜீர்ணத்திற்குத் தடையாவதுடன, வாயுத்தங்கல், தடை உணர்ச்சி, விக்கல், கமறல், ஏப்பத்தடை, கீழ்வாயுத்தடை முதலியவைகளை ஏற்படுத்தும்.

4. **ஸ்நேகம் - நெய்ப்பு** — வயிற்றில் வாயு தடைபடாதிருக்கவும், இரைப்பை முதலியவற்றின் சவ்வின்மேல் பாதிப்பு ஏற்படாதிருக்கவும் மென்மை ஏற்படவும் நெய்ப்பு தேவை. இவை நெய் எண்ணெய் முதலியவற்ருல் கிட்டுகிறது. நெய்யும் எண்ணெய்யும் நேரிடையாகச் சேர்க்க முடியாத நிலையில்கூட, பால், தயிர், எள்ளு, தேங்காய் முதலியவற்றைச் சேர்ப்பதால் கிட்டுகிறது. நெய்ப்பின்றி செல்லும் உணவும ஜீர்ணத்திற்குக் கெடுதலே.

5. **காலம் - நேரம்** — உணவிற்கேற்றபடி ஜீர்ணமாக நேரம் ஒதுக்கப்பட வேண்டும். ஒருமணி முதல் ஆறுமணி நேரம் வரை இரைப்பையில் ஜீர்ணமாகும் பொருள்கள் உண்டு. அததற்கான அவகாசம் தராமல் மேன் மேலும் உணவுகொள்ள நோய் வருகிறது ஜீர்ணத்திரவம் எத்தனை வலிவிற் சிறந்ததாயினும் நேர ஒதுக்கீடும் அவசியமாகிறது.

6. **ஸம்யோகம் - உணவின் சீரிய அமைப்பு** — எட்டு முக்கியமாகக் கவனத்திற்குரியவை என முன் (ப. 12) குறிப்பிட்டவற்றையும் கவனிக்கவும். இந்த ஆறும் கவனிக்கத்தக்கவை என்கிருர் சரகர்.

आहारपरिणामकरास्त्विमे भावा भवन्ति. तद्यथा, ऊष्मा, वायुः, क्लेदः, स्नेहः, कालः, समयोगश्चेति ।
ऊष्मा पचति ।
वायुरपकर्षति ।
क्लेदः शैथिल्यमापादयति ।
स्नेहो मार्दवं जनयति ।
कालः पर्याप्तिमभिनिर्वर्तयति ।
समयोगस्त्वेषां परिणामधातुसाम्यकरः संपद्यते ।

உணவுப் பொருள்கள்

மனிதனது உணவு பற்றித்தான் இங்கு சிந்திக்கிறோம் தேசவாரியாக உணவாகக் கொள்ளப்படும் பொருள்கள் அனந்தம். அவற்றில் சிலவற்றைப்பற்றி மட்டும் இங்கு விளக்குகிறோம் அவை பெருவாரியாக இந்திய மக்களால் அதிலும் தமிழ் பேசும் மக்களால் உபயோகப்படுத்தப் பெறுபவை. அத்தகைய உணவுப் பொருள்களனைத்தும் சுவையால், தனிச்சிறப்புக் குணத்தால், உடலில் அவை விளைவிக்கக்கூடிய மாறுபாட்டுச் சிறப்பால் பலவகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன. அப்படியே தாவர விளைபொருளாயின் பழம், காய், தண்டு, வேர், இலை, தானியம், பருப்பு என்றவாறும் பிராணிகளிடமிருந்து பெறுவதாயின் பால் (தயிர் நெய் முதலியவை) இறைச்சி என்றவாறும் கனிஜ விளைபொருளாயின் உப்பு, காரம் என்றவாறும் பலவாறு பிரிக்கப்படுகின்றன.

உணவுப்பொருள் வயிற்றை நிரப்புவதும் பசியைத் தணிப்பதும் என்ற இரு முக்கியப் பணிகளுடன் அவற்றின் சுவை வீரியம் முதலியவற்றால் ஆற்றக்கூடிய தனிச்சிறப்புள்ள பணிகள் அனந்தம். சிறிது அந்த நோக்கில் விளக்கம் காண்போம்.

சுவைகள் *— இவை ஆறு. சுவை ஈரமுள்ள நாக்கால் உணரத்தக்க குணம் சுவை என்பதாலேயே மனத்திற்குக் களிப்பூட்டும் என்ற பொருளும் கொள்ளத்தகும். இவற்றில் உடன் தனித்து நாக்கில் உணரப் பெறும் சுவை முக்கியச் சுவை. (இதனை ரஸம் என்பர்) தனித்து உணர முடியாதபடி பின் கருத்துடன் சுவைக்கப்பெறும் போதுமட்டும் உணரத் தக்கது துணைச்சுவை (அனுரஸம் என்பர்).*

இந்தச் சுவை ஒவ்வொன்றும் உடலியக்கத்தில் தனித்துச் சில குணங்களைச் செய்கின்றன. இனிப்பும் புளிப்பும் உப்பும் வாயுவைத் தணிப்பவை

கபத்தை வளர்ப்பவை. கசப்பும் துவர்ப்பும் உரைப்பும் கபத்தைக் குறைப்பவை, வாயுவை அதிகப்படுத்துபவை. உரைப்பும் புளிப்பும் உப்பும் பித்தத்தை வளர்ப்பவை, தித்திப்பும் கசப்பும் துவர்ப்பும் பித்தத்தைக் குறைப்பவை. ஏனிப்படி என்று கேட்கத் தோன்றும். ஒவ்வொரு சுவையும் நாக்கில் உணரப்பெற்று இரைப்பை-குடல் முதலிய இடங்களில் செல்லும்போது அவைகள் புரியும் சில விந்தைச் செயல்களே இதற்குக் காரணம். ஒவ்வொரு சுவையும் தனிச் சிறப்புள்ளதாயினும் முழு மனிதனுக வாழ அறுசுவை உண்டிதான் ஏற்றது. தனித்து ஒன்றல்லது இரண்டு சுவைகளுள்ளவற்றையே ஏற்று மற்றவற்றை அறவே புறக்கணிப்பது நோய்க்கிடம் தரும். உடல் வலிவைக் குறைக்கும்.

सर्वरसाभ्यासो बलकराणां, एकरसाभ्यासो दौर्बल्यकराणां (श्रेष्ठः)

என்பார் சரகர்.

இனிப்பு—நாக்கில் பட்டதும் நாவரட்சியை நீக்குகிறது. எரிவை அடக்குகிறது. எல்லாப் புலன்களுக்கும் தெளிவைத் தருகிறது. உமிழ் நீரில் தடிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. உடலின் போஷணைக்காக வளரும் சிறு உயிரினங்களுக்கு உயிர் ஊட்டுகிறது. ரஸம், ரக்தம், தசை, எலும்பு, சுக்கிலம், தாய்ப்பால் முதலியவற்றைப் பெருகச் செய்கிறது. கண்களின் தெளிவு, கேசங்களின அடர்த்தி, தசை வலிவு, மேனிநிறம், திசுக்களின் வளர்ச்சியும் அடர்த்தியும், ரஸ-ரக்த தாதுக்கள் தோஷமற்றுத் தெளிந்திருப்பது இவை இதன் தனிச்சிறப்புச் செயல்கள்.

இன்றைய விஞ்ஞானரீதியில் மாச்சத்துள்ள பண்டங்கள் (கார்போஹைட்ரேட்) அதன் பிரிவுகளான சர்க்கரைகள், புரதங்களில் நைட்ரோஜனைத் தவிர மற்ற அம்சங்கள், நெய் முதலிய சில கொழுப்புப் பண்டங்கள, சில பிசின்கள் இவை இனிப்பு வகையில் அடங்கும்.

இனிப்பு வாழ்நாள் முழுவதும் ருசிதருவதாகும் பிறந்த சிசுவிலிருந்து முதிர்ந்து மரணமடையும் தருவாயிலுள்ள விருத்தர் வரை உவந்து ஏற்கக் கூடியது. எனினும் மற்ற சுவைகளைப் புறக்கணித்து இனிப்புள்ள பண்டங்களையே உணவாக ஏற்கும்போது உடல் பருக்கும், திண்மை குறைந்து மென்மை கூடும் சோம்பல், அதிகத்தூக்கம், உடல் கனம், உணவில் ருசியின்மை, பசியின்மை, தொண்டைச் சதை வளர்ச்சி அதிகமாகும். இருமல், இளைப்பு, மண்டைச்சளி, வயிற்று உப்புசம், சிறுநீரில் இனிப்பு, வாயில் இனிப்பு, தொண்டைக்கம்மல், தோலுணர்ச்சி குறைதல், மலக்கட்டு, குழாய்களில் தேக்கம், கழுத்திலும் அக்குளிலும் உள்ள கிரந்திகளில் வீக்கம், சிறுநீரகங்களின் குழாய்களில் தடிப்பும் அடைப்பும், கண்ணீர் கிரந்தி நோய் முதலிய நோய்கள் எளிதில் துன்புறுத்தும்.

இனிப்பு ரத்தக்குழாய் போன்றவற்றின் உட்பூச்சில் கனம் ஏற்படுத்தித் தடிக்கச் செய்து அக்குழாய்களின் மூலம் செல்பவற்றின் வேகத்தைத் தடை செய்யும் என்பது கவனிக்கத்தக்கது.

புளிப்பு—நாக்கில் பட்டவுடன் உமிழ்நீரை அதிகம சுரக்கச்செய்கிறது. ருசியூட்டி அதிக அளவில் தெவிட்டல் இல்லாமல் உணவை ஏற்கச்செய்கிறது. உணவைக் கீழ்நோக்கித் தள்ளுகிறது. உணவை நெகிழ்த்திக் கரைக்கிறது. செரிக்கச் செய்கிறது. செரிப்பதற்குதவுகிற சூட்டைத் தருகிறது மனநிறைவும் களைப்பின்மையும் மனத்தெளிவும் சுறுசுறுப்பும் அதிக உணவேற்கச் செய்வதால் புஷ்டியும் ஹிருதயத்திற்குத் தேவையான ஊட்டமும் தொடர்ந்து இதனால் கிடைக்கிறது இரைப்பையிலுள்ள வாயுவை மேல்நோக்கியும குடலிலுள்ள வாயுவைக் கீழ்நோக்கியும் தடங்கலின்றி வெளியேற்றுகின்றது.

அதிக அளவிலும் தனித்தும் தொடர்ந்தும் புளிப்பை உபயோகிக்க பல் கூச்சம, கண்களின் சுருக்கம், மயிர் கூச்சம், முதலிய உடன் புலப்படும் சில மாறுதலகள்; பித்தம் அதிகமாகி நெஞ்செரிவு, அதிகப் பசி, தசைகளில் எரிவு, தசைகள் நீர்த்து வெலவெலத்துப் போதல், உடல் வீக்கம், ரத்தம் கொதித்து சிரங்கு சினப்புகள் அதிகமாதல், வாய்ப்புண், வாய் உலருதல, தொண்டை எரிவு முதலிய பல கெடுதல்கள் ஏற்படுகின்றன

உப்பு—நாக்கில் பட்டவுடன், முன் உணர்ந்த சுவையை மாற்றி உமிழ்நீரை நீர்க்கச்செய்து உணவை ருசியுடன கரைத்து கீழ்நோக்கிச் செல்லச் செய்கிறது. பசி, ஜீர்ணசக்தி, கனத்த உணவையும் நெகிழ்த்தி எளிதில் ஜீர்ணமாகச் செய்வது, வாயு எளிதில் குடல்-இரைப்பைகளில் ஸஞ்சரிக்கத்தக்க இடைவெளி அமைத்துக்கொடுப்பது, வாயு தடைபெறாமல் வெளியேறச் செய்வது, இரைப்பை குடல் பாதைகளில் திமிர்த்து விறைப்பதற்கோ, உணவு ஓரிடமாகக் குவிந்து தடை செய்யவோ இடமளிக்காமல் நெகிழ்த்தப்பட்ட உணவு வேகமாகப் பாதைகளில் செல்ல உதவுகிறது. சரீரத்தின் தசைகளை நீர்க்கச்செய்து மென்மையடையச் செய்கிறது.

அளவில் அதிகமாயும் தனித்தும் தொடர்ந்தும் உப்புள்ள பொருளை ஏற்பதால் நாவரட்சி, மயக்கம், எரிவு, தசைகள் கொசகொசத்து வீங்கி விரிந்துவிடுதல், விஷவேகம் எளிதில் பரவச்செய்வது, கட்டி முதலியவற்றைச் சீக்கிரம் பழுக்கச்செய்து சீழ் வைத்தல், பற்கள் ஆடி விழுதல், சுக்கிலம் நீர்த்து ஆண்மை குறைதல், மாதவிடாய் அதிகம் பெருகுதல், கண் காது முதலிய பொறிகள் வலிவிழத்தல், நரை, திரை, சொட்டை,

பொடுகு, கரப்பான் அக்கி, அரிப்பு, சொரி, வீக்கம், வாய்ப்புண், கணுக்கால் வீக்கம், புளித்து நெஞ்செரிவு, வயிற்றுப்புண் முதலிய நோய்கள் கடுமையடையும்.

உரைப்பு—நாக்கில் பட்டவுடன் உமிழ்நீரின தடிப்பு குறைந்து உமிழ்நீர்க் கோளங்களும் சுவை உணர்வு கேந்திரங்களும் சுறுசுறுப்படைகின்றன. கண் மூக்கு முதலிய இடங்களில் நீர்க்கசிவு, புலன்கள் சுறுசுறுப்படைதல், நாக்கு முரமுரப்படைதல், பசி - ருசி உணர்வைத் தூண்டி உணவை அதிகம ஏற்கச்செய்தல், இவை தொடர்ந்து நிகழ்பவை. இரைப்பையிலும் மற்ற இடங்களிலும உள்ள நீர்க்கசிவை வெளிப்படுத்திக் குறைத்து உணவை வரளச்செய்யும். உணவு தடைபெருமல் நகரச் செய்யும். பாதைகளில் கபம் தடித்து அடைக்காமல் செய்யும். அரிப்பு, வீக்கம், கசிவுமிகுதி, அதிக நெய்டபு முதலியவற்றைக் குறைத்து விடும்.

அதிகமாகவும் தனித்தும் தொடர்ந்தும் காரத்தை உபயோகிக்கும் போது களைப்பும் தளர்ச்சியும் இளைப்பும மயக்கமும் திணறலும தலை சுற்றுதலும் ஏற்படும். தொண்டை எரிவு, வாய்ப்புண், பலக்குறைவு, நாவரட்சி, நரம்புகளில் வாயுவின வேகம் அதிகரிப்பதால் உதறுதல், குடைதல், வலி முதலியன அதிகமாகலாம்.

கசப்பு—நாக்கில் பட்டவுடன் வெறுத்து ஒதுக்கிடத் தோன்றும். ஆனல் இதற்குமுன் உண்டதன் சுவை வெகுட்டல் ஏற்பட்டிருந்தால் அந்த வெகுட்டலை நீக்கிவிடும். ருசியின்மையைப் போக்கும். நாக்கை வரளச் செய்து உமிழ்நீர் வடிதலைக் குறைக்கும். உணவைச் செரிக்கச்செய்யும். மலக்கிருமி, உள்எரிவு, அரிப்பு, எத்தனை ஜலம் குடித்தாலும் அடங்காத நாவரட்சி, உட்காங்கை இவைகளைப் போக்கும். கொழுப்படைப்பு, தசைகளில் நீர்க்கோர்வை-கொழுப்பு மிகுதி, வியர்வை-சிறுநீர் அதிகமாக வெளியாகுதல், மலமிளகிப்போதல் இவைகளில் நீர்க்கசிவைக் குறைப்பதன் மூலம் குணம் தருகிறது. தாய்ப்பாலில் கொழுப்பும் தடிப்பும் அதிகமாகிச் சிசுவிற்கு ஜீர்ணமின்மையும அசதியும் கண்டால் கசப்புள்ள உணவைத் தாய் ஏற்கத் தாய்ப்பால் சுத்தமாகும்.

கசப்பையே தொடர்ந்தும் அதிகமாகவும் சாப்பிட, மென்னி-இடுப்புப் பிடிப்பு, தலைவலி, வாய்க்கசப்பு முதலியவை அதிகமாகலாம்.

துவர்ப்பு—நாக்கில் பட்டவுடன் உமிழ்நீர்ச் சுரப்பு வற்றத் தொடங்கும். கசிவுகள் அனைத்தையும் குறைக்கவல்ல துவர்ப்பு மலத்தைதக்கட்டும். புண்ணை ஆற்றும். கபமிகுதி, ரத்தத்தில் கலந்த பித்தத்தால் ஏற்படும் அக்கி, கரப்பான் முதலிய நோய்களில் வேதனையைக் குறைக்கும்.

கொழுப்பு உமிழ்நீர் முதலியவற்றின் தடிப்பையும் கொழுப்புக் குழாய் களின் உள்ளே பூசிக்கொண்டு உண்டாக்கும் தடையையும் குறைக்கும்.

இதனையே தொடர்ந்து அதிகமாக உபயோகிக்க நாவரட்சி, நரம்பு களில் வாயுவலி, வயிற்று உப்புசம், மென்னி விறைத்து விடுதல், பிடிப்பு முதலிய வாயு நோய்கள் அதிகமாகும்.

முன் குறிப்பிட்ட அறுசுவைகளில் உரைப்பு, புளிப்பு, உப்பு என்ற மூன்று சுவைகள் பொதுவாக இரைப்பையில் சென்று பாகமடையும்போது புளித்துவிடும். நாவரட்சி, புளித்த ஏப்பம், நெஞ்செரிவு ஏற்படுத்தக் கூடியவை. இவை விதாஹி எனப்படும். மற்ற மூன்றும் புளிப்பைக் குறைக்கக்கூடியவை. இவை அவிதாஹி எனப்படும். சுவையின் தன்மையறிந்து உடலின் தற்காலிக நிலைக்கும் பொதுவாக உள்ள தேக வாகுக்கும் ஏற்றவாறு உணவை அமைத்துக்கொள்ளலாம்.

பசி-தாகம்-ருசி — உணவு உடல்தேவையை அவ்வப்போது நிரப்பு கிறது. உடலுக்கு உணவு தேவை என்பதை முன் உணர்த்துபவை பசியும் தாகமும். எத்தகைய உணவு தேவை என்பதை உணர்த்துவது நாக்கின் சுவை உணர்ச்சி.

முன் உண்ட உணவு செரித்த உடன் பசியுணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. இது இயற்கையின உந்துதல். சிலருக்கு முன் உண்ட உணவு செரியாமல இருக்கும்போதே போலியான பசி உணர்ச்சி ஏற்படும். இது இரண்டு வகையில் ஏற்படலாம். ஒன்று பசி ஏற்பட்ட பின்னரே உண்பது என்ற சுயக்கட்டுப்பாடின்றி மாடு அசைபோடுவதுபோல் எதையேனும் அவ்வப் போது கொரித்துக்கொண்டிருப்பவர்களுக்குப் பசியுணர்வே சரியாக ஏற்படாது. அதனால் போலிப்பசி - பசியிருப்பதாக உள்ள போலி எண் ணம் தூண்டி அவர்கள் அடிக்கடி சாப்பிடுவார்கள். விதாஹியான உணவையே பெரும்பாலும் ஏற்பவர்களுக்கு இத்தகைய போலிப்பசி ஏற் படக்கூடும். இவர்கள் முன் உணவு செரியாதிருக்கும்போதே மேலும் உண்பார்கள். இரைப்பையிலும் குடலிலும் அரைகுறையாகச் செரித்தும் செரியாமலும் உள்ள உணவு கலந்துசெல்லக்கூடுமானதால் உணவின் சாரம் சரியானபடி சுத்தமானதாக உள்ளே சேரமுடியாததால் அடிக்கடி பித்தமும் ரக்தமும் கெட்டுவரும நோய்களுக்கு உட்படுவார்கள்.

நடுவயது வரை காலை, நடுப்பகல், முன் இரவு என்ற மூன்று வேளை களிலும்; பின்னர் நடுப்பகல், இரவு என்ற இரண்டு வேளைகளிலும் மட்டும் உண்பவர்கள் நல்ல பசி தோன்றியபின் உண்பவர்களாகக்கூடும். இந்தப் பிரதான உணவு வேளைகளுக்கு இடையே முக்கிய உணவின் அளவில் குறைந்திருந்தாலும் சிறிது சிறிதாக ஏதேனும் சாப்பிடுவது பசியுணர்ச்சியைக் கெடுத்துவிடும்.

உடலின் நிலையானது சூழ்நிலை, பருவம், உழைப்பின் தராதரம், மன நிலை முதலியவற்றால் அடிக்கடி மாறக்கூடியது. இத்தகைய மாறிய சூழ்நிலைக்கேற்ப உடலுக்கு உணவை அமைத்துக் கொடுக்கவேண்டும். அது கெட்டியாகவோ நீர்த்ததாகவோ தேவைப்படலாம். உடலின் தேய்விற்கேற்ப குறிப்பிட்ட சுவை உள்ள உணவில் விருப்பம் தோன்றி அச்சுவை அதிகமுள்ள உணவை ஏற்றதும் நிறைவுணர்ச்சி பெறக்கூடும். சில நிலைகளில் சில சுவையுள்ள உணவு மனத்திற்கு உவப்பளிக்காது. அவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லதே. மற்ற நேரங்களில் குறிப்பிட்ட சுவையுள்ள உணவு விரும்பக்கூடியதாயிருந்திருக்கலாம். தற்போது அது விரும்ப முடியாமல் ஆகலாம். இது உடலின் அந்தந்த நேரத் தேவையைப் பொறுத்தது.

நாக்கின் சபலத்தாலோ தவறான பழக்கத்தாலோ உடல் தேவைக்கேற்றபடி குறிப்பிட்ட சுவையுள்ள பொருளில் நாட்டம் மாறுபடலாம். இந்தப் போலி உணர்ச்சியை இனம் கண்டு தவிர்ப்பது அவசியம்.

பசியுணர்ச்சியின் மூன்று நிலைகள்

பசி மூன்று தனித்த உந்துதல்களை ஏற்படுத்துகின்றது. முதலாவது – "முன் உண்ட உணவு செரித்துவிட்டது. உடல் தேவைக்கு மறுபடி உணவு தேவை" என்பதை உணர்த்துவது. இதனை க்ஷுதா (क्षुधा) என்பர். இரண்டாவது – உணவேற்பதில் நாட்டமும் அதன் தீவிரமும். இதனை புபுக்ஷா (बुभुक्षा) என்பர். மூன்றாவது – நாக்கிலிருந்து இரைப்பையின் கீழ் துவாரம் வரை உள்ள பகுதிகள் உணவை ஏற்பதற்காக ஆயத்தப்படுத்திக்கொள்ளுதல். இந்த மூன்றாவது நிலையை, நாக்கில் ஜலம் ஊறுதல், வயிற்றில் காந்தல் உணர்வு, வயிறு குழைவது முதலியவை விட்டுவிட்டுத் தோன்றிப் பின் கிரமமாகத் தீவிரமடைவது முதலியவற்றால் உணரலாம். உணவு உள்ளே செலுத்தப்படவிருப்பதை முன் எதிர்பார்த்து அதனைப் பக்குவப்படுத்தத் தேவையான ஜீர்ணத் திரவங்கள் சுரந்து சூடேறி ஜீர்ணகோசம் ஆயத்தமாக இருப்பதை இதனால் உணரலாம்.

இந்த உணர்ச்சிகளும் போலியாக ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. பரபரப்பும் சிடுசிடுப்பும் ஸ்வபாவமாக அமைந்தவர்களிடத்தில் இரைப்பையில் உள்ள உணவுப்பகுதி அரை குறையாக வெளியேறி முழுவதும் இடம் காலியாகாதிருக்கும் நிலையிலேயே இத்தகைய உணர்ச்சிகளை அவர்கள் பெறுவார்கள். இந்தப் பரபரப்பும் சிடுசிடுப்பும் காரணமாக அவர்களுக்குத் தேவையான முழு உணவும் அளவும் ஏற்குமுன்னரே ஒரிருகவளங்கள் உட்சென்றதுமே அவர்கள் பசி தீர்ந்தவர்களாக, திருப்தி அடைந்தவர்களாக ஆவார்கள். போலிப்பசியும் போலிப்பசித்தீர்வு உணர்ச்சியும் மறுபடி படபடப்பையும் சிடுசிடுப்பையும் ஏற்படுத்துவதால் இவர்கள் இந்த விஷச்சக்கிரத்திலிருந்து மீள்வது சிரமம்.

தாக உணர்ச்சியின் நிலைகள் — வாயிலும் தொண்டையிலும் உள்ள நீர்த்தேக்கக் கோளங்கள் வரண்டு தேவைப் பூர்த்திக்காக நீர்த்த உணவை எதிர்பார்ப்பதைத் தாகம் (நாவரட்சி-பிபாஸா) உணர்த்துகிறது. தனித்து நீரைச் சாப்பிடுவதாலேயே இது அடங்கக்கூடும்.

சில வேளைகளில் பசியின் துணையுணர்ச்சியாக இது தோன்றும். அப்போது இனிப்புச் சுவையுள்ள உணவை முன் உண்பதால் இது அடங்கும். தனித்து நீராகப்பருக அவசியமிருக்காது. பசியின் துணை உணர்ச்சியாக வந்த நாவரட்சியைப் பொருட்படுத்தி நீர்பருகினால் பசி அடங்கிவிடும். அப்போது உண்ட உணவு செரிக்கத் தாமதமாகும். ஜீர்ணத்திரவங்களை இந்தப் பானம் நீர்க்கச்செய்து இரைப்பையின் ஜீர்ணகாலச் சூட்டைத் தணித்துவிடுவதும் இதன் விளைவு. அதனால் பசியின் துணையாக வரும் தாக உணர்ச்சிக்காக நீர்பருகக் கூடாது என்பதே முறை. உணவேற்க உட்கார்ந்ததும் நீர்பருகுபவர் பெரும்பாலும் குறைந்த அளவே உணவை ஏற்பர். இளைத்தத் தோற்றமும் களைப்பும் இந்தச் செயலின் பின் விளைவுகள்.

சில வேளைகளில் பசியும் தாகமும் சேர்ந்து ஏற்பட்டிருந்தும் பசிக்கான கனத்த உணவு ஏற்கமுடியாத நிலை ஏற்படும். விரதம், நோய், கனத்த உணவு தயாராகாத நிலைபோன்றவை இந்த நிலையை ஏற்படுத்தலாம். இந்த நிலைகளில் தனித்துத் தாகத்திற்கென நீராகப்பருகாமல் உணவுச் சத்துக்கொண்ட பால் மோர் கஞ்சி போன்றவற்றைப் பருகி உணவுத் தேவையையும் சேர்த்து நிறைவுறச் செய்வது நல்லது. கடுமையான ஜ்வரம் அஜீர்ணம் பேதி முதலிய நிலைகளில் நீர்த்த ஆகாரமாகக் கொள்வது ஜீர்ண உறுப்புகளின் தகுதிக் குறைவை மதித்து நடப்பதைக் குறிக்கும்.

பசி தாக உணர்ச்சிகளைத் தூண்டுபவை—முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணமானதும் நல்ல உணவு தயாராயிருப்பதை உணர்ந்ததும், மனத்திற்குப் பிடித்த உணவைக் கண்டதும் ஏற்படும் உணர்ச்சி பசியைத் தூண்டுகிறது. ஹாஸ்டல், சிறை முதலிய இடங்களில் குறிப்பிட்ட வேளைகளில் மட்டும் உணவு வழங்கப்படும் இடங்களில் மணி ஓசை முதலிய குறிப்பொலிகளைக் கேட்டதும் பசி ஏற்படும்.

ஓர் அரசன் அவனது அரண்மனைக்கும் அவன் வழிபடும் தெய்வத்தின் திருக்கோவிலுக்கும் இடையே வெகுதூரம். இறைவனுக்கு நிவேதனம் அளித்தபின்னரே தான் உணவருந்துவது என அவன் நியமம் கொண்டான். அதனால் கோவிலின் திருவாராதனம் முடிந்ததற்கான மணி ஒலி கேட்டபின்னரே அவனுக்குப் பசி ஏற்படும். அதற்கு முன் பசி உணர்வேற்பட்டால் அதனைக் குற்றமாக அவன் உணர்ந்து தன்னைக்

கட்டுப்படுத்திக்கொண்டதால் பசி மணி ஒலி கேட்ட பின்னரே ஏற் பட்டது. இது மனப்பண்பை ஒட்டியது.

இளந்தம்பதியருக்கு வெகுநாட்களுக்குப் பிறகு ஒரு குழந்தை பிறந்தது. அவர்கள் தனித்து வாழ்ந்தார்கள். அந்தச் சிறுவனுக்குப் பசியே ஏற் படுவதில்லை. மிகச் சிரமப்பட்டு நிர்ப்பந்தமாகத் தரும் உணவை வேண்டா வெறுப்புடன ஏற்றுவந்தான். ஒரு சமயம் பந்துக்கள் வீட்டிற்குச் செல்ல நேர்ந்தது. அங்கு சிறுவர் சிறுமியர் அதிகம். அவர்கள் ஆவலுடன் உண்பதைக் கண்ட சிறுவன் தானும் உணவில் விருப்பத்துடன் உண்ணப் பழகினுன இவனது பசியைத் தூண்ட அதே வயதிலுள்ள சிறுவர்களது பசியுணர்ச்சியைக் காண்பது தூண்டுதலாக அமைந்தது.

குறிப்பிட்ட நேரம் வந்ததும் பலருக்குத் தானே பசிக்கும்.

பசியும் மன நிலையும்—உண்பதில் ஆவல்கொண்ட மனம் பசி யைச் சீராகத் தோன்றச் செய்யும்.

तन्मना भुञ्जीत (சரகர்)

என்றொரு நியமம் உண்ணும்போதும் உண்பதற்கு முன்பும் வேறு உணர்ச்சிகளுக்கு இடம் தருதல் நல்லதல்ல. அதிலும் குறிப்பாகப் பொறுமை, சோகம, பயம், கோபம், வெறுப்பு, கழிவிரக்கம், செய்யத் தகாததைச் செய்ததால் ஏற்பட்ட தன்மானக் குறை உணர்ச்சி, தன்மான எழுச்சி போன்ற மனக் கொந்தளிப்புகளும, கடும் தூக்கமும், தொடர்ந்து தூங்கவேண்டிய நேரத்தில் தூங்காமல் விழித்திருத்தலும், பசியையும் ஜீர்ணசக்தியையும் பாதிக்கவல்லவை.

மிகவும் விரும்பத்தக்க உணவுப் பொருளாயினும் தம் உடல் வாகிற் கும் தற்காலத்திய உடல் நிலைக்கும் அது ஒத்துகொள்ளுமா என்பதும கவனிக்கத்தக்கதே. ஒத்துகொள்ளாததைத் தவிர்க்க முடியுமாயின தவிர்ப்பதும், தவிர்க்க இயலாதிருந்தால் கவனத்துடன் அளவைக் குறைத்து உண்பதுடன் உடன் தக்கப் பாதுகாப்பு அமைத்துக்கொள் வதும் நல்லது.

आत्मानमभिसमीक्ष्य भुञ्जीत सम्यक् என்பார் சரகர்.

பசி-உணவேற்கும் உந்துதலுக்கு இடமளிக்கிறது. உணவை எதிரில் கண்டதும் அடங்கிவிடுகிறது. உணவேற்கும் ஆவலும் ஓரிருகவளங்கள் உள்ளே சென்றதும் அடங்கிவிடுகிறது. இவற்றைத் தொடர்ந்து ஏற் படும் ஜீர்ணத்திரவச் சுரப்பும் இரைப்பையின் இயக்கமும் உணவை நெகிழ்த்திப் பக்குவப்படுத்துகிறது. இந்நிலையிலும் உணவேற்பதைத்

தவிர மற்ற சிந்தனைகளுக்கு இடம் கொடுக்காதிருத்தல் வேண்டும். வேறு பணிகளின் நெருக்கடி விரைவாக உணவேற்கச் செய்யும். அரட்டையும் கும்மாளமும் புத்தகம் படிப்பதும் பாட்டுக் கேட்பதும் மற்றதும் உணவில் கவனத்தைக் குறைத்து உணவேற்கும் நேரத்தை நீடிக்கச் செய்யும். விரைவுடன் உண்பதும் தாமதமும் தவிர்க்கத்தக்கவை. தாமதத்திற்குக் காரணமாகும் அரட்டை முதலியவற்றை உண்ட பிறகு வைத்துக் கொள்ளலாம். உண்பது சிறிதளவேயாயினும் அதிலேயே கவனத்துடன் உண்ணும்போது அது பூர்ண திருப்தியை அளிக்கிறது.

கோபம் முதலிய எண்ணக் குமுறல்களுடன் உள்ள தாய் தன் சிசுவிற்குத் தன் பாலைக்கொடுத்தால் குழந்தைக்கு அது ஒத்துக்கொள்வதில்லை.

உமிழ்நீரும் திருப்தியும்—உணவின் அமைப்பு நிறம் மணம் முதலியவை மனத்திற்குப் பிடித்ததாக இருத்தல் அவசியம். உணவருந்தும் சூழ்நிலையும் அப்படியே இருத்தல் நல்லது. கூட உணவருந்துபவரும் அன்புக்குரியவராக இருத்தல் அவசியம். வெறுப்புக்குரியவருடன் மனத்திற்குப் பிடிக்காத மணம் ருசி அமைப்புள்ள பொருளை அருவருக்கத்தக்க சூழ்நிலையில் ஏற்பதைவிடப் பட்டினிக் கிடத்தல் நல்லதே.

तृप्तिराहार गुणानां श्रेष्ठा என்பார் சரகர்.

உணவு மனத்திருப்தி அளிப்பதாவதே அதன் உயர்விற்கு அடையாளம்.

உணவில் பெருமளவில் அரிசி முதலிய தானியத்தாலான அன்னமே சேர்கிறது. அதன் ஜீர்ணம் நாவிலேயே தொடங்குகிறது. உமிழ்நீரில் ஜீர்ண திரவரசம் இதனைப் பக்குவமாக்கத் தொடங்குகிறது. இரைப்பையில அது மேலும் வலிவடைகிறது. இதற்கு உதவவே பற்கள். நன்கு மென்று உண்ட உணவு எளிதில் ஜீர்ணமாகிறது. மிக வரண்ட பொருளாயின் (முறுக்கு, சீடை, வறுவல் முதலியவை) அதிக நேரம் மெல்ல நேர்கிறது. மெதுவானதும் நீர்த்து நெகிழ்ந்ததுமான உணவு அதிகம் நேரம் வாயில் தங்காமல் உட்சென்றுவிடும். மென்று சாப்பிடுபவனுக்கு உமிழ்நீர் அதிகம் சுரக்கும். பரக்கப்பரக்கச் சாப்பிடுபவன் உமிழ்நீரால் பெறும் லாபத்தை இழப்பான். உண்பதற்கு உட்கார்ந்ததும் நீர்பருகுபவனும் உமிழ்நீரை வலிவற்றதாக ஆக்கிவிடுவான். உமிழ்நீரால் ஆக வேண்டிய ஜீர்ணமும் அதனால் ஜீர்ணிக்கப்பெற்ற உணவுச்சத்து உட்சேருவதும் இதனால் குறைகிறதென்பது கவனத்துக்குரிய விஷயம். உமிழ்நீரில் கரையும் சத்தே மன நிறைவைத் தருவதாகும். ஸௌம்யப் பொருளாகும்.

உணவும் பானமும்

உணவின் அளவு — இரைப்பையின் கொள்ளளவு முழுவதையும் உணவால் நிரப்புவதால் லாபமில்லை; கெடுதலும் உண்டு இரைப் பையின் கொள்ளளவை அதிக அளவில் உண்பதால் வளர்த்துக்கொண்டு பெருவயிறு கொண்டவனுகலாம். வயிறு நிறையத் திணிப்பதால் இரைப் பையின் இயக்கம் தடைபட்டு ஜீர்ணமாகத் தாமதம் ஏற்படுகிறது, சில ருக்கு மூச்சு முட்டலும் மாரடைப்பும் ஏற்படக்கூடும். அதனுல் இரைப் பையின் கொள்ளளவில் பாதியைக் கனத்த உணவாலும் மிகுந்துள்ள இடத்தில் பாதியை நீர்த்த உணவு அல்லது குடிநீராலும் நிரப்பிக் கொள் ளளவின் மீந்த கால்பங்கை வாயு ஸஞ்சாரத்திற்கும் இரைப்பைத் தசைகள் இறுகித் தளர்ந்து பிசைவதற்கும் விட்டுவிடவேண்டும். (பக்கம் 21-24)

உணவின் அளவை நிர்ணயிக்கக் கீழ்க்கண்ட ஒன்பது அம்சங்களைச் சரகர் கவனத்திற்குக் கொணர்கிறுர்.

1. कुक्षेः अप्रपीडन आहारेण — வயிறு உணவால் உள் அழுத்தத் திற்கு உள்ளாகாதவாறு அமைதல்.

2. हृदयस्य अनवरोधः — இதயத்திற்கும் இரைப்பைக்கும் இடையே திரை போன்று அமைந்துள்ள மஹாபிராசீர தசை (டயாஃப்ரம்) இரைப் பையின் நிறைவு அழுத்தத்தால் விம்மிப் புடைத்து மேலுள்ள இதயத்தை அழுத்தாதிருத்தல்.

3 पार्श्वयोः अविपाटनं — விலாப்புறம் புடைக்காதிருத்தல். விலாப் புறம் அழுத்தப்பெற்ருல் சுவாஸகோசமும கல்லீரலும் மண்ணீரலும் செயலிழக்க நேரிடும்.

4. अनतिगौरवं उदरस्य — வயிறு அதிகம் கனக்காதிருத்தல். பெருமூச்சும் களைப்பும் காரணமாக நடை முதலியவற்றில் வயிற்று கனம சிரமத்தைத் தரும்.

5. प्रीणनं इन्द्रियाणां — கண் முதலியவை பூரிப்பு பெறுதல். அதிக உணவேற்ருல் அவை உடல் சோர்வின் விளைவாகத் தாமும சோர் வடையும். தூக்கம், சோம்பல், மெத்தனம் முதலியவை ஏற்படும். அளவில் குறைந்தால் பொறிகள் தெளிவு பெறமாட்டா.

6. क्षुत्पिपासोपरमः — பசியும் தாகமும் அடங்குதல். பசியைத் தூண்டி உணவேற்கவைத்த உணர்ச்சிகள் பூர்ண உணவு பெற்றதால் தானே அடங்கிவிடுகின்றன. கனத்த உணவு நிறைய உண்பதால் பசி அடங்கினுலும் நாவரட்சி மிகுந்து அடிக்கடி நீர் பருகத் தூண்டுவதும்

நீர் பருக இடமின்றி சிரமப்படுவதும் உண்டு. அதனால் நாவரட்சியைத் தூண்டவல்ல வரண்ட கனத்த உணவை அளவிற்கு மீறி உண்ணலாகாது

7. स्थान - आसन - गमन - उच्छ्वास - प्रश्वास - हास्य - सकथासु च सुखानुवृत्तिः — நிற்பது, உட்கார்வது, படுப்பது, நடப்பது, மூச்சை உள் இழுப்பதும் விடுவதும், சிரிப்பது, அரட்டை முதலியவைகளை சிரமமின்றி சுகமாகத் தொடர்ந்து செய்யமுடிவது. வயிறுமுட்ட உண்பதால எந்நிலையிலும் கிடைகொள்ளாதிருப்பதும, மூச்சுத்திணறுவதும், பேசவும் சிரிக்கவும் சிரமப்படுவதும் கண்கூடு.

8. सायं प्रातश्च भुक्तेन परिणमनं — காலையில் உண்ட உணவு மாலை செரித்துவிடுவதும், மாலை உண்ட உணவு மறுநாள் காலையில் செரித்துவிடுவதும் நேர்ந்தால் உணவு சரியான அளவில் உட்கொண்டதாகக் கொள்ளலாம். (பக்கம் 17-19)

9. बल - वर्ण - उपचय - करत्वं — வலிவும், நிறப்பொலிவும், உடல் வளர்ச்சியும் சீராக அமைவது.

இந்த ஒன்பதும அளவுடன் உட்கொண்டதன் லக்ஷணங்கள்.

குருவும் லகுவும் - உணவில் சில எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியவை. அவற்றை லகுவான உணவு என்பர். இப்படி லகுவாக இருப்பதற்கு பக்குவப்படுத்தப்படும் பொருள் லகுவானதாக இருக்கலாம், அல்லது சமையல் முறையால் எளிதாக ஜீர்ணமாகாததும் லகுவாக ஆக்கப்பட்டிருக்கலாம். இவற்றில் லகுவான பொருளால் தயாரானதாயின் பசி அடங்கித் திருப்தி ஏற்படுமளவு ஏற்கலாம. சமையல் முறையால் லகுவாக்கபபட்டிருந்தால் பசி முழுவதும் அடங்குமுன்னரே நிறுத்திக்கொள்வது நல்லது

எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடாதவை குரு உணவு ஆகும். இவற்றிலும் சில பக்குவப்படுத்தப்படும் பொருளே குருவானதாகலாம். அல்லது சமையல் முறையால் குருவாக ஆக்கப்பட்டிருக்கலாம். இவற்றை அரை வயிறு நிரம்பியதும் நிறுத்திவிடலாம். பருப்பு, இறைச்சி, மாப்பண்டம் முதலியவைகளை மசால் பொருளும எண்ணெய் வகையும் நிறையச் சேர்த்து தயாரித்தால் அது அதிக குருவாகிவிடும். இவற்றை நல்ல பசி இருந்தால் கூட ஏற்காமல் இருத்தல் நலம். நல்ல பசியும ஜீர்ணசக்தியும் உள்ளவன் சிறிதளவு ஏற்கலாம். வேறு லகுவான உணவால் பசி மறைந்தபிறகு கடைசியாக இவைகளை ஏற்பது மிகக்கெடுதல்.

உணவும் பானமும்

தந்தி : அம்ருதம் P. B. No. 3769 போன் : 26006

மறைந்த மாமேதை ஆரியவைத்தியன் P. V. ராமவாரியர் அவர்களால் நிறுவப்பட்ட

ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்,

தலைமை ஆபீஸ் :

366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர் - 641018.



37 வருடகாலமாக மிகச்சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகள் தயார்செய்தும் சிகிச்சை அளித்தும் வருகின்ற மிகப்பெரிய நிறுவனம்

தலைமை அலுவலகத்தில் எங்களது பிரதம வைத்தியர் ஆரியவைத்தியன் K. S. வாரியர்
காலை 9 மணிமுதல் 12 மணி வரையிலும் மாலை 4 மணிமுதல் 7 மணி வரையிலும் நோயாளிகளை இலவசமாக பரிசோதனைசெய்து சிகிச்சை அளிப்பார்.

★ ★ ★

இந்தியாவில் முக்கிய நகரங்களில் 21 கிளைகளும் 150க்கும் மேற்பட்ட விற்பனையாளர்களும் கொண்ட பெரிய ஆயுர்வேத நிறுவனம்.

பரிசுத்தமான உயர்ந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளும் வைத்திய ஆலோசனைகளும் தலைமை ஆபீஸிலும் மற்றும் எங்களுடைய எல்லா கிளைகளிலும் கிடைக்கும்.

★ ★ ★

நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகிச்சைகள் தலைமை வைத்தியர் மேற்பார்வையில் எங்களுடைய '' நர்ஸிங் ஹோமில் '' நடத்தப்படும். மேலும் முழு விபரங்களுக்கு தலைமை ஆபீஸுக்கு எழுதி தெரிந்துகொள்ளலாம்.

ஆரியவைத்தியன் K. S. வாரியர், தலைமை மருத்துவர்.
P. V. சந்திரசேகரவாரியர், மானேஜிங் டைரெக்டர்.

மத்திய மாநில சர்க்கார் ஊழியர்களுக்கு எங்களுடைய ஆயுர்வேத மருந்துகள் வாங்கினால் சிலவு தொகையை சர்க்காரிடம் பெற வசதி உண்டு. (Re-Imbursement)

பாக்டரி :	நர்ஸிங் ஹோம் :
கஞ்சிக்கோடு	திருச்சி ரோடு, ராமநாதபுரம்
பாலக்காடு மாவட்டம். (கேரளா)	கோயமுத்தூர்-641018.

ய

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி
வைகாசி, ஆனி
மலர் 20

1982
மே, ஜூன்
இதழ் 5, 6



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

ऊर्ध्वमूलमधः शाखं ऋषयः पुरुषं विदुः ।
मूलप्रहारिणस्तस्मात् रोगान् शीघ्रतरं जयेत् ।।
सर्वेन्द्रियाणि येनास्मिन् प्राणा येन च संश्रिताः ।
तेन तस्योत्तमांगस्य रक्षायामादृतो भवेत् ।।

மனிதனுக்கு வேர் தலையில்; கீழுடல் முழுவதும் அதன் கிளை என முற்றுணர்ந்தவர் கூறுகின்றனர். அதனால் வேரைப் பாதிக்கும் நோய்களை விரைவில் குணப்படுத்தவேண்டும். எல்லா புலன்களும் பிராணசக்தியும் தலையிலேயே பொருந்தியுள்ளன. அதனால் அதைக் காப்பதில் மிகக் கருத்துடனிருக்க வேண்டும்.

- வாக்படர் - அஷ்டாங்க ஹ்ருதயம்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு — தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

சில நற்பழக்கங்கள் ....

நெருப்பு, கடன், வியாதி, எதிரி இந்நான்கும் அடியோடு அழிக்கப் பெறவேண்டும். இவற்றை மீதி வைப்பதோ, சிறிதுதானே என்று அலட்சியப் படுத்துவதோ தவறு. சிறிதாயினும் இவை வளர்ந்துகொண்டே இருக்கும். பரவிக்கொண்டும் இருக்கும்.

நேர்மையற்ற வழியில் ஈட்டிய செல்வம் நேர்மையற்றவழியில்தான் செலவாகும். உருப்பெருது. வியாதியால் உடல் பருப்பதைப்போல் இது தினம் கவலையை வளர்க்கும். வியாதியால் வரும் பருமனைவிட உடல் இளைத்திருப்பதே நல்லது. நேர்மையற்ற வழியில் ஈட்டிய பொருளை அநுபவிப்பதில் உள்ள கவலையைவிட தரித்திரனின் கவலை லேசானது.

தூய்மை தேவை. தூய்மையை உணரமுடியாவிடில் வடிகட்டி தூய்மையல்லாததைத் தவிர்த்து தூயதைப் பயன்படுத்தலாம். வழியைக் கண்ணுக்கால் வடிக்கட்டலாம். நீரைத் துணியால் வடிக்கட்டலாம், சொல்லை சத்தியத்தால் வடிக்கட்டலாம், நடைமுறையை மனத்தால் வடிக்கட்டலாம்.

— நன்னெறி

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்



உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி	மலர்-20	1982
வைகாசி - ஆனி	இதழ் - 5, 6	மே, ஜூன்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

शिवा नः शन्तमा भवन्तु ।
दिव्या आप ओषधयः ॥

மங்களமே உருவான வானிலிருந்து கிட்டும் நீரும் பூமியிலிருந்து கிட்டும் பயிர்களும் நன்மையைப் புரிவதில் சிறப்புமிக்கவைகளாக ஆகட்டும்.

— *தைத்திரீய ஆரண்யகம்*

தோட்டத்துப் பச்சிலை - (3)

அறுகம்புல் —தோல்-உட்புறச் சவ்வுகளில் உள்ள வரட்சியைப் போக்கி மென்மையும் வலிவும் தரக்கூடியது. சவ்வுகளில் தோன்றும் ரத்தக்கசிவைப் போக்கவல்லது. சிறுநீரகத்தின் அழற்சியைப் போக்கிச் சிறுநீர் எரிவில்லாமல் சீராக வெளிப்பட உதவும்.

அறுகம்புல்லை வேறுடன் எடுத்து மண்ணகற்றி அலம்பிச் சிறு துண்டுகளாக்கி லேசாக இடித்து நல்ல தண்ணீரில் 1-2 மணி நேரம் ஊறவைத்துப் பின் வடித்துக் குடிநீராகக் குடிக்கலாம். காய்ச்சிய பால் சேர்த்தும சாப்பிடலாம். மூலத்திலிருந்து ரத்தக்கசிவு, நீர்த்தாரை எரிவு, நீர்ச் சுறுக்கு நீங்கும். தோல் வரட்சி குறைந்து அரிப்பு சொரி நீங்கும்.

சிறிது ஜலம் விட்டு இடித்த சாற்றைப்பூச ரத்தக்கசிவு நிற்கும். நன்கு வடிகட்டிக் கண்ணிலிடக் கண் சிவப்பு வேக்காளம் குறையும். மூக்கிலிட ரத்தக்கசிவுடன் ஏற்படும் பீனஸம் நீங்கும்.

இது விஷசக்தியை முறிக்கும். இதில் நிறையக் கணுக்கள் இருக்கும். அவற்றை நறுக்கி எடுத்துப் பசுமையான பகுதி 5-10 கிராம் அளவு எடுத்து வெண்மிளகு 10-15 சேர்த்து நசுக்கி 200 மிலி ஜலத்தில் 100 மிலி மீதமாகும்படி கஷாயமிட்டுச் சூட்டுடன் இருக்கையில் பாக்களவு பசுவின் வெண்ணெய் சேர்த்து (எருமை வெண்ணெய்யும் நல்லதே) உட்கொள்ள மருந்துகளால் ஏற்படும் விஷபாதிப்பு, வாய்வேக்காளம், மூலக்கடுப்பு, நீர்க்கடுப்பு, நீரடைப்பு, நீர்த்தாரை எரிவு முதலியவை நீங்கும்.

தயிரில் அரைத்துக் கலக்கிக்கொடுக்க நூல் நூலாகச் சீழுடன் வெளியாகும் சிறுநீர் நோய் குணமாகும்.

தூர்வாதி தைலம் — அறுகம்புல் 1 கிலோ (மண் காய்ந்த புல் இவற்றை அகற்றி) அலம்பி இடித்து 10 லிடர் ஜலத்தில் 5 லிடர் மீதமாகும் வரை கஷாயமிட்டு 1 லிடர் தேங்காய் எண்ணெய்யுடன் கலந்து அதில் 200 கிராம் பசுமையுள்ள அருகம்புல்லை அரைத்துக் கல்கமாகக் கலக்கிக் காய்ச்சித் தைலபதத்தில் இறக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். தோலின் மென்மையும், அழகும் தரத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யலாம். தோல் வெடிப்பு, தலை மயிர்க்காலில் தோன்றும் வெடிப்பு, பொடுகு, தோல் வரட்சி நீங்கும்.

ஆடாதோடை — இதன் இலை, வேர், பட்டை பயன்படக்கூடியது. உடல் வலி, நெஞ்சில் கோழை, தொண்டைப்புண் இவற்றை அகற்றக் கஷாயமாக நாட்டு மக்கள் உபயோகிப்பர். சுவாஸ கோசத்தில் ஏற்படும் அழற்சியையும் ரத்தக்கசிவையும் அகற்றுவதில் சிறப்புள்ளது.

10-15 இலைகளை அலம்பி நறுக்கி இடித்து 100 மிலி ஜலத்தில் 25 மிலி மீதமாகக் கஷாயமிட்டுக் கோழை அதிகமிருந்தால் தேன்விட்டும், தொண்டைப்புண் வரட்சி அதிகமிருந்தால் பனங்கல்கண்டு சேர்த்தும் சாப்பிடலாம். இருமல் வகை, சுரம் நீங்கும். இலையைச் சிறிது ஜலம் சேர்த்து இடித்துப் பிழிந்தெடுத்த சாறும் இவ்வகையில் பயன்படுவதே.

நாட்பட்ட இருமலில் கீழ்க்கண்டவாறு பக்குவப்படுத்திக் கொடுக்கலாம் அதிமதுரம் 20 கிராம், திப்பிலி 10 கிராம், தாளீசபத்திரி 10 கிராம் இவற்றைத் தூளாக்கிக்கொள்ளவும். 4-5 முற்றிய ஆடாதோடை இலையைப் பறித்து அலம்பிப் பொடிப்பொடியாகக் கத்தரித்து ஒரு புது சட்டியில் போட்டுத் தேன் 1-2 ஸ்பூன் சேர்த்துப் பிசறிச் சிறு தீயுள்ள அடுப்பில் வைத்து இலையை லேசாக வதக்கி நறுமணம் வரும்போதுக் கீழிறக்கிச் சற்று ஆறியதும் அதில் 500 மிலிலிடர் ஜலமும் அதிமதுரம் முதலியவற்றின் தூளிலிருந்து 1 தேக்கரண்டி (சுமார் 1-2 கிராம் அளவு) அளவும் சேர்த்துக் கஷாயமாக்கி வடிகட்டிப் பாதியைக் காலையிலும் பாதியை மாலையிலும் சாப்பிடலாம்.

ஆடாதோடையின் இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாறு 500 மிலிலிடர். இதனைப் பீங்கான் பாத்திரத்திலோ புது மண் சட்டியிலோ இட்டு இளந் தீயில காய்ச்சி அடிப்பிடிக்காமல் கிளறிக்கொண்டேவர மெழுகுபோல் இறுகி உருண்டையாகும். அதில் 5 கிராம் அளவு திப்பிலித்தூள் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கி ஆறியதும் ஒரு சுத்தமான பாட்டிலில் வைத் திருந்து தினம் காலை மாலை - அல்லது தேவையாயின் 4-5 வேளை குந்து மணி அளவு வாயிலிட்டுச் சுவைத்து விழுங்க தொண்டை சுவாஸகோச அழற்சிகள் நீங்கிக் கபக்கட்டு சுத்தமாக அகலும். நாட்பட வைத்திருந்து சாப்பிடலாம்.

இலையைக் கஷாயமிட்டுத் தேன், திப்பிலித்தூள், கடுக்காய்த்தூள் சேர்த்துச் சாப்பிட கபக் கோழையிருமல் நீங்கும். பூவை வதக்கிக் கண்கள் மீது வைத்துக் கட்டக் கண்ணோய் விலகும். பட்டையையும் வேரையும் இடித்துக் கஷாயமிட்டு முன்போல் தேன முதலியவை சோத் துச் சாப்பிடலாம். இலையை எண்ணெய்யிலிட்டுக் காய்ச்சி அந்த எண் ணெய்யைத் தேய்த்துக்கொள்ள சளி தலையில் நீர்கோர்வை ஏற்படாது.

ஆடுதின்னாப்பாளை—பூண்டு இனத்தைச் சேர்ந்தது. மலக்குடலி லுள்ள கிருமி, கரப்பான் நோய்களில் இதன் இலை 10-15 கிராம் எடை யுள்ளதை நசுக்கி 100 மிலி வெந்நீரில் ஊறவைத்து வடிகட்டிப் பாதி யைக் காலையிலும் பாதியை மாலையிலும் 3-5 நாட்கள் சாப்பிட நல்ல குணம் தெரியும். உலர்ந்த இலையைத் தூள்செய்து ½ தேக்கரண்டியளவு வெந்நீரில் போட்டு ஊறவைத்து வடிகட்டிச் சாப்பிட வயிற்றுக் கிருமிகள் வெளியாகிவிடும். நீர்கசியும் கரப்பான் புண்ணின்மேல் 4-5 இலைகளை அப்படியே அடுக்காக வைத்துக்கட்டி 2-3 மணி நேரம் வைத் திருந்து எடுக்க நீர்க்கசிவும் அழற்சியும் நின்று புண் ஆறும். அரிப்பும் கடுப்பும் குறையும்.

இலையை இடித்துப் பிழிந்தெடுத்த சாறு 1 லிட்டர், தேங்காய் எண் ணெய் 1 லிட்டர் சேர்த்துக காய்ச்சி எடுத்த எண்ணெய்யைப் பூசிவரக கரப்பான்-தடிப்பும் மேடுமிட்டுள்ள அரிப்புத்தடங்கள் குறையும்.

ஆதண்டை — (காத்தொட்டி) இதன் வேரை எண்ணெய்யி லிட்டுக் காய்ச்சித் தலை முழுகிவர பீநிசம், மண்டைச்சளி, தொணடைக் கட்டு, வாதக்குடைச்சல், தலைவலி, மண்டைக்குடைச்சல் தீரும்.

ஆமணக்கு-சிற்றுமணக்கு—சிற்றுமணக்கின் விதை எண்ணெய் இலை வேர் இவை மருத்துவச்சரக்கு. விதையை ஓடு நீக்கி அரைத்து அனலில் வதக்கிக் கட்டிகளின்மீது கட்டக் கட்டிப் பழுத்து உடையும். விதையிலிருந்து மிஷின் மூலம் எடுக்கும் எண்ணெய் பச்சை எண்ணெய். மேலுபயோகத்திற்கு நல்லது. ஆமணக்கு விதையை இடித்து நீரில் போட்டு வேகவைக்க எண்ணெய் பிரிந்து மிதக்கும். அதனைத் தனித்

தெடுத்து நீர்சுண்டக் காய்ச்சி எடுத்தது ஊற்றிய எண்ணெய். தண்ணீருக்குப் பதில் இளநீரில் வேகவைத்து எடுப்பதுண்டு. இது குற்றமற்றது. மலபேதிக்கு ஏற்றது. கண் கால் முதலியவைகளில் எரிச்சல் காண்பதை இது குறைக்கும். தேய்த்துக் குளிக்க மிக நல்லது. மேனி பொன்னிறமடையும். மழமழப்புடன் காந்தி பெறும். முலைக்காம்பு விரணம், முலை வெடிப்பு, உதடுவெடிப்பு, மூலக்கடுப்பு இவற்றில் பூச வேதனை குறையும். வெடிப்பு நீங்கித் தோல் வழவழப்படையும். மலக்கட்டுள்ளவர்கள், மலம் முதலிய வெளியாகுபபோது இறுகிப் பின் தளர்ந்துபோனால் இதனை ஆஸனவாயில் தடவிக்கொள்ள வேதனையின்றி இளகி மலம் வெளியாகும்.

சிற்றாமணக்கின் இலையை அரைத்து விழுதாகத் தயிருடன் அல்லது ஜலத்துடன் குழப்பிச் சாப்பிடக் காமலையடைப்பு நீங்கி காமலை சீக்கிரம் குணமாகும். இதன இலையைக் கட்டிகள் கரப்பான் புண்கள்மீது வைத்துக்கட்டப் புண் ஆறும். கட்டி உடையும். இதன் விதையை ஜலம் விட்டரைத்து வதக்கிச் சூட்டுடன் ஒத்தடம் கொடுக்க சதைப்பிடிப்பு, பக்கவலி, வீக்கம் குறையும். ★

கேள்வி - பதில்

□ **இன்று யுவ - யுவதிகளிடையே கேச பராமரிப்பிலும் உடையிலும் பெருத்த மாறுபாடு காணப்படுகிறது. திடீரெனப் பரவலாகக் காணப்பெறும் இம்மாறுதல்கள் தம் தம் உடல்நலப் பாதுகாப்பில்கூட அவர்களது பொறுப்பின்மையை உணர்த்துகிறது. இது தனி மனிதரின் உடல் மன நிலையைப் பாதிக்குமா? இதற்குக் காரணம் பொதுப் படையான மனநிலை பாதிப்பா?**

சமுதாயத்தின் வளர்ச்சி ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்கு அடங்கினதாக இருத்தல் வேண்டும். கட்டுப்பாட்டின்மையை ஊக்குவிக்கக்கூடிய அரசியல் நிலையில் சமுதாய வளர்ச்சி சுவையுள்ளதாக அமைவதற்கில்லை. பெற்றோர்-பிள்ளைகள், ஆசிரியர்-மாணவர்கள், தலைவர்-மக்கள் என்றதொரு பிணைப்பு மனமொப்பி அமைந்தால்தான் சமுதாயம் மணக்கும்.

தாய் தந்தையருக்கும் சிசுக்களுக்கும உள்ள உறவு இன்று வரவரப் போலியாக மாறிவருகிறது. கணவன்-மனைவியரிடையே பாசமின்மை, பொருளீட்டுதலிலும் பகட்டு வாழ்க்கை முறையிலும் பெருத்த ஈடுபாடு, குடும்பக் கட்டுப்பாடு என்ற பெயரில் தன்னலம் மிகுந்து ஸங்கோசமின்றி வெளிப்படையாக - கண்ணியமற்றதாக ஆக்கிக்கொண்ட உடலுறவு, அதனை மிகைப்படுத்திக் காட்டுவதுடன் நிற்காமல் அதன் வக்கிரிப்புகளைப் பாலர்களும அறியும்படி தம்பட்டமடிக்கும் குடும்பப் பத்திரிகைகளும் குடும்ப சினிமாக்களும் நாணமின்றி வாய்ப்பேச்சாலேயே கற்பிழக்கும்

ஆண்பெண்கள் - என்றதொரு சமுதாயப்போக்கில் தாய் தந்தையரின் அன்பும் அரவணைப்பும் கணடிப்பும கிடைக்கப்பெருத யுவ - யுவதிகள் அந்த வெறுப்பால் ஏற்பட்ட மனப்பாதிப்பால் இப்படித் தன்னை அலங் கோலப்படுத்திக் கொண்டுள்ளனர். இதற்குத் தாய்தந்தையரே முக்கியப் பொறுப்பு. சமுதாயமும்கூட.

Ashley Montague என்ற நிபுணர் தொழுகை உணர்ச்சியின் முக்கியததுவத்தைப் பல கோணங்களில் ஆராய்ந்து வெளியிட்டுள்ள நூல்களில் Touching என்றதொரு நூல். அதில் அவர் கூறுவதைக் காண்போம்.

Clothes and different kinds of clothes, probably affect the skin, differently enough to result in behaviour, directly traceable to the effects excercised through the skin. It may be conjectured that the remarkable innovations in dress worn by young people and such phenomena as long hair, beards, and other hispid facial embellishments in the male have some connection with early kinds of tactile experiences, Hair is an important appendage of the skin, and indeed constitutes the avenue through which much of its stimulaticn is initiated Possibly the hair that young men began to sport on their heads and faces in the late 1960's in some measure represents an expression of the need for love which was earlier denied to them because of the stroking and patting and caressing they failed to receive in infancy.

சிசுப்பிராயத்தில் சிசு எதிர்பார்த்தபடி அன்பும் அரவணைப்பும் வருடு தலும் முகர்தலும் அதற்குக் கிடைக்கவில்லை. 2½ வயதுக்கு மேற்பட்டுத் தான ஒரு வேண்டாச்சுமை என்ற நிலையில் நர்ஸரிப் பள்ளிகளுச்கு அனுப்பப்படுகிறது. பின்னர் தொடர்ந்து பள்ளி ஹாஸ்டல் முதலியதில் பெரும்பாலான நேரத்தைக் கழித்துப் பெற்றோரிடம் உள்ள தொடர்பை விட, ஒருவிதப் பிடிப்புமற்ற வெளியாருடன் அதிகநேரம் பழகி, உள்ள வெளி அதிகமாகி அன்புப்பற்று குறைந்து வரண்டுவிட்டதையே மீசையும் தாடியும் தலைவிரிகோலமும் ஒவ்வாத உடைகளும் எடுத்துக்காட்டு கின்றன. பிணைப்பின்றி உறுதியாக வாழும் பாங்கு வளர்ந்துவிட்டதை அது காட்டுகின்றது.

இந்த கேசவளர்ப்பு மற்றொரு பாதிப்பையும் தரவல்லது. நீசரோம நகச்மச்ரு. நிர்மலாங்க்ரி மலாயன: என ஆயுர்வேதம் கூறும். கேசம் ரோமம் மீசை தாடி முதலியவைகளை மிகக் குறைவான அளவில் வைப் பதும், அழுக்கு சேருமிடங்களைச் சுத்தமாக வைப்பதும் அவசியம். அழுக்கும் வரட்சியும் அதிகமாகும் நிலையை இந்த நவீன கேசவளர்ப்பு தோற்றுவிக்கிறது. முகததில் அதிகமான கேசரோம அடர்த்தியானது ஆண்மை வெளிப்படுதலை அடக்கும். உடலுறவு எண்ணத்தை அடக்க வேண்டிய சில விரதங்களில் கேசங்களை மதிக்காதிருப்பதும், மனைவி

கருத்தரித்துள்ள கடைசி மாதங்களில் தீக்ஷை என கேசங்களை வளர்ப்பதும் உடலுறவை மனம் நாடாதிருக்கச்செய்துகொள்ளும நடைமுறைகள். பெண்ணின் ஆடைக்குறைப்பும ஆண்கள முறையற்ற கேசவளர்ப்பும் மனக்கிளர்ச்சியைத்தூண்டி அவனது வீர்யத்தை நீர்க்கச்செய்து ஆண்மைக் குறைவை ஏற்படுத்திவிடும. இந்த ஆண்மைக்குறைவைப் பல வாலிபாகள இன்று உணர்கின்றனர். முறையற்ற உள்ளக்கிளர்ச்சி, உடற்சூட்டை அதிகப்படுத்தும் கேசவளர்ச்சி, மனோதிடமின்மை, அன்பும் அரவணைப்பும் பெறமுடியாமை இவைகளே இன்றைய வாலிபர்களின் பற்றற்ற நிலைக்குக் காரணம்.

☐ **தலையில் திட்டு திட்டாகச் சொட்டை விழுகிறது. என்ன செய்ய?**

கபாலத்தின் கேசங்களின் வேரில் தங்கும் புழு கேசங்களை வெட்டி விடுகிறது. புழுக்களை அழிக்கும் சில முறைகள் இதோ.

ஆடுதீண்டாப்பாளை - இது பூண்டுச் செடி. ஒரு கிலோ எடையுள்ள இதன் இலையை இடித்து அரை லிட்டர் பசுவின்பால் சேர்த்து மைய இடித்துத் துணியில் சுருட்டிப் பிழிந்தால், சேர்த்த பசுவின் பாலளவு சாறு கிடைக்கும். அதற்குச் சமம் தேஙகாய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி நீர் சுண்டியதும் வடிகட்டிக்கொள்ளவும். இதனைத் தடவி ½-1 மணி நேரம் ஊர வைத்து ஸ்னானம் செய்விக்க நல்லது. அரிப்பு தடிப்பு இதனால் குறையும்.

யானைத் தந்தம், மான்கொம்பு, மாட்டுக்கொம்பு இதில் ஏதேனும் ஒன்றையோ மூன்றையுமோ சிதள் சிதளாகச் சீவியோ ராவியோ பொடியாக்கி மண் சட்டியிலிட்டு வறுத்துக் கரியாக்கிக் கொள்ளவும். வறுக்கும் போது கடும் நாற்றம் எடுக்கும். அதனால் மனித ஸஞ்சாரமற்ற வெட்ட வெளியில் இதனைத் தயாரிப்பது நல்லது. இதனைத் தனித்து தேங்காய் எண்ணெய்யில் குழைத்துத் தடவலாம். ஆடுதீண்டாப்பாளை எரித்தகரி, கருசலாங்கண்ணியை எரித்தகரி இவற்றை முன் தயாரித்த கரிக்குச் சரியளவு சேர்த்து ஆட்டுப்பால் அல்லது தேங்காய்ப்பால் விட்டு 2-3 நாள் ஊரவைத்து உலர்த்தித் தேஙகாய் எண்ணெயிலோ, நீலிபிருங்காதி தைலத்திலோ குழைத்துப் பூசலாம.

பேரீச்சங்காயினுள் உள்ள சொட்டையை நல்லெண்ணெய் விட்டு வறுத்துக் கறுக்கி நல்லெண்ணெய் சிறிது சேர்த்துத் தடவிக்கொள்ளலாம்.

புழுவெட்டு அதிக அளவில் இருந்தால் ஸ்பிரிட்டில் நனைத்தப் பஞ்சைக் கொண்டு தேய்த்து சுத்தமாக்கியபின் இந்தக் களிம்பைத் தடவலாம்.

☐ **தலையில் கரப்பான்போன்ற சிரங்குகள் வந்து காய்ந்து பொடியாய் பிடித்துக்கொண்டுள்ளது. சிரங்குகள் எளிதில் ஆறுவதில்லை. என்ன செய்ய?**

தயிர் ஆடையுடன் கடுக்காய்த்தூள் சேர்த்துக் குழப்பி மயிர்க்காம்பில் தடவி ஊரவைக்கப் படல்கள் ஒட்டிக்கொண்டிருந்தது ஊறி எளிதில் பிரியும். எலுமிச்சம்பழச் சாற்றுடன் கடுகெண்ணெய் அல்லது புங்கின் எண்ணெய் சமஅளவு கலந்து குலுக்கி மயிர்க்காம்பில் தடவி 1-2 மணி நேரம் ஊரவைத்து வென்னீர் விட்டுக் கழுவ பொருக்கு விடுபட்டுப் புண் சீக்கிரம் ஆறும. தூர்வாதி தைலம் தடவி தினம ஸ்நானம் செய்துவர புண்கள் ஆறும் அரிப்பு சினப்பு குறையும். பயறுமா, கடலேமா, வடித்த கஞ்சி, சுட்ட அரப்புத்தூள் முதலியவைகளால் எண்ணெய்ப் பசையை அகற்றிவிடவும்.

☐ **அடிக்கடி உமட்டல், அன்னதுவேஷம், வாந்தி ஏற்படுகிறது. அஜீர்ணத்தால் ஏற்படுவதாகத் தோன்றவில்லை. மசக்கைக் காரிக்கு வருவதுபோல் திடீரென ஏற்படுகிறது. என்ன செய்ய?**

மாவின் துளிர், மாம்பருப்பு, மாவிலேயின் நடு நரம்பு இவை கிடைத்த மட்டில், இஞ்சி, நெல்பொறி, கரும்பு, மாதுளபபழம் (புளிப்பு அல்லது தித்திப்ப) இவைகளேக்கொண்டு கஷாயமிட்டுச் சாப்பிட இந்த வாந்தி வேகம் நிற்கும் மாதுளேயும் கருபபும சில பருவங்களில் மட்டுமே கிடைக்கும். கிடைத்தமட்டில் சேர்க்கலாம்.

வில்வாதிலேகியம், நாரங்கபில்வாதி லேகியம், மாதுலங்கவில்வாதி லேகியம் முதலியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றைத் தொடர்ந்து சாப்பிட நல்லது.

★

நியூ லக்ஷ்மீ டிஸ்பென்ஸரி

(நியூ பிருந்தாவனம் சமீபம்)

கீழ ராஜ வீதி, புதுக்கோட்டை.

★ ★ ★

குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும்
சிறந்த முறையில் வைத்யம்
செய்யப்படும்.

வைத்யர்
N. **வைத்யநாதன்,** R. M. P.

LIVOMYN TABLETS

SYRUP-DROPS

THE ESSENTIAL PROTECTION...

Detoxification of potent drugs and toxic substances is the essential protection provided by the normally functioning liver.

Indications :

* Anorexia * Malnutrition - Alcoholic Hepatic Damage
* Hepatitis with or without jaundice
* Adjunct to hepatotoxic drugs
* Fatty infiltration of the liver

Give the body what it needs.

Give the body what it can absorb and utilise.

Give the body natural suppliments.

THRO' NATURAL SOURCES

Which are better assimilated and utilised by the body cells

Vitamin C, B-Complex Factors, Iron, Zinc, Tin and Calcium

THE RESULT IS—

MANOLL MALT

Supplies body's requirements during convalescence and Tender Conditions like Pregnancy, lactation, Post — Myocardial Infarction, Post-operative and Post-Infection.

CHARAK PHARMACEUTICALS

Grams : "FIRST" Phone : 373312/13

Evergreen Industrial Estate,

Shakti Mills Lane, Off. Mosses Road,

BOMBAY - 400011.

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்டகால பரீக்ஷை அனுபவத்திஞல்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கைகண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலேகட்டிகளை

எந்நிலேயிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



தயாரிப்பவர்:

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர் - 639001.

திருச்சி மாவட்டம்.

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய

ஆர்ய வைத்திய சாலா

கோட்டக்கல்

ரிஷிகளின் விஞ்ஞானத்தை நவீன காலத்திற்கு ஏற்ப அமைத்துள்ளது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் பல்லாண்டு பழமையானது. முதிர்ந்த மகரிஷிகளால் கையாளப்பட்டது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் தேவலோக வரப்பிரஸாதம்.

பலர் அறியாதிருந்ததை கோட்டக்கல் நன்கு பிரகாசிக்கச் செய்துள்ளது.

கோட்டக்கல் ஆர்ய வைத்திய சாலா என்பது ஒவ்வொரு குடும்பமும் நன்கு அறிந்த பெயர்.

ஏனெனில் :

(1) இது தயாரிக்கும் சாஸ்திரீய ஆயுர்வேத மருந்துகள் நீடித்த வியாதிகளால் அவதிப்படும் லக்ஷக்கணக்கான மக்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது.

(2) இதிலுள்ள ஆரோக்கிய சாலா (நர்ஸிங் ஹோம்) நவீன வசதிகளுடன் நன்ருக அமைக்கப்பட்டு, இதில் பஞ்சகர்ம சிகித்ஸைகள் வஸ்தி, தாரா, பிழிச்சல் முதலானவைகளை மேற்கொள்ளுகிறது. குடும்ப சிகித்ஸைக்கு உகந்த இடம்.

Regd. Trade Mark



(Estd. 1902)

(3) இது ஆயுர்வேத மேம்பாட்டிற்கு ஆராய்ச்சி அபிவிருத்தி சாலைகளை நடத்துகிறது.

(4) இதனுடைய மூலிகைத் தோட்டம் பல்வேறு வகைகளான ஆயுர்வேத மூலிகைப் பயிர்களை வளர்த்துப் பாதுகாக்க ஏற்பாடு செய்துள்ளது.

(5) இது ஆயுர்வேதக் கல்வியை வளர்த்து வருகிறது.

எழுதவும் : **ஆர்ய வைத்திய சாலா, கோட்டக்கல்.**

போன் : H. O. PMBX - 16 Pin Code : 676 503

பிராஞ்சுகள் : கோழிக்கோடு, பாலக்காடு, திரூர், ஈரோடு, எர்ணுகுளம், திருவனந்தபுரம், சென்னை, கண்ணனூர், கோயம்புத்தூர்.

Mfg. Licence No. 130 AY (Pb.)

FOR PURE KASHMIR SAFFRON,
GOROCHAN & INDIAN CRUDE DRUGS,
PEARLS & PURE AYURVEDIC MEDICINES

Write to

M/s. KALIA BROTHERS (Regd.)

Wholesale Indian Drugs Merchants

JULLUNDUR CITY (PUNJAB)

PIN CODE: 144001

Gram: KALIA

Phone: Office - 73232
Resi.- 2350

மருந்து தயாரிப்பு லைசென்ஸ் நெ. 130 ஆயுர். (Pb.)

சுத்தமான பவழம், காஷ்மீர் குங்குமப்பூ,
கோரோசனை மற்றும் உயர்ந்த மருந்து சரக்குகள்,
ஆயுர்வேத மருந்துகள் முதலியவைகட்கு

அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்:

கலியா பிரதர்ஸ் [ரிஜிஸ்டர்ட்]

மருந்து சரக்கு மொத்த வியாபாரி

ஜல்லந்தர் ஸிடி (பஞ்சாப்)

PIN CODE: 144001

தந்தி: KALIA

போன்: ஆபீஸ் - 73232
வீடு - 2350

வாரியர்

"சுதாகல்பம்"

எல்லாவிதமான வலிகளுக்கும், நோவுகளுக்கும் மற்ற
அநேக உபாதைகளுக்கும் தடவவும் சாப்பிடவும்
செய்யக்கூடிய நிகரற்ற

அபூர்வ ஆயுர்வேத வீட்டு மருந்து

(ஒவ்வொரு பாட்டிலோடும் உபயோகமுறை உள்ளது)

o o o

எப்பொழுதுமே வீட்டில் ஒரு புட்டி
வைத்திருந்தால்
ஒரு வைத்தியர் வீட்டிலேயே
இருப்பதற்குச் சமானம்.

o o o

ஆரியவைத்தியர் கெ. எஸ். வாரியரின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

நேதாஜி போஸ் ரோடு, திருச்சி - 620 002.

[ஸ்தாபிதம் : 1936]

போன் : 25441 O வீடு : 26074

கேரள ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும், சிகிச்சைக்கும்
தமிழ்நாட்டின் முதன்மையான
சிறந்த ஸ்தாபனம்.

குரு உணவால் ஏற்படும் மாறுதல்கள்—உணவு முழுவதும் ஜீர்ணிக்கப்பெருதிருந்தால், உடலில் அசதி ஏற்படும். மலாம்சம் அதிகமாகும். அதனுல் குடலிலும மற்ற மலாசயங்களிலும் சுறுசுறுப்பு குறைந்து மலத்தேக்கம் ஏற்படும. உணவு முழுவதும் ஜீர்ணிக்கப்பெற்றிருந்தால், உண்ட திருப்தியும் வலிவும் புஷ்டியும் ஏற்படும்.

லகு உணவால் ஏற்படும் மாறுதல்கள்—எளிதில் ஜீர்ணமாகுமாதலால் உண்ட உடன் தெளிவு, சுறுசுறுப்பு, மலாசயங்களில் அழுத்தமின்மை ஏற்படும். புண்கள் எளிதில் ஆறிவிடும். ஆனுல் உடலில் புஷ்டி இராது. உடல் லேசாக இருக்கும்.

சீதமும் உஷ்ணமும் — சில உணவுப்பொருள்கள் இயற்கையாக உடல் தாபத்தைக் குறைக்கும். அவை சீதகுண முள்ளவை சில்லிப்பால் விறைப்பும் ரத்தம் முதலியவற்றின் ஓட்டத் தடையும் ஏற்படும. மயக்கம், நாவரட்சி, வியர்வை, எரிவு இவைகளை அடக்கும். ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். இதற்குமாருக உடலின் தாபத்தை அதிகரிக்கச்செய்பவை உஷ்ணகுண முள்ளதாகும். இது பொதுவாக ரத்தஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். எளிதில் ஜீர்ணமாக உதவும். தலைசுற்றுதல், மயக்கம், வியர்வை, நாவரட்சி இவைகளை உண்டாக்கும்.

ஸ்நிக்தமும் ருக்ஷமும் - நெய்ப்பும் வரட்சியும்—நெய்ப்புள்ள பொருள் (ஸ்நிக்தம்) மென்மை, பலம், நிறம், மழமழப்பு அதிகப்படுத்த வல்லது, வாயுவைக் குறைக்கும். நெய்ப்பில்லாத வரண்ட பொருள் ருக்ஷம். உடலை வரளச்செய்யும். கபத்தைக் குறைக்கும்.

மந்தமும் தீக்ஷ்ணமும்—உடலில் பரவுவதில் மிகுந்த தாமதத்துடன் செயல்படுவது **மந்தம்**. மிக விரைந்து பரவுவது **தீக்ஷ்ணம்**.

இந்த எட்டு குணங்களை வெளிப்படையாகச் சட்டென நன்கு வெளிப்படுத்தும் பொருளை குரு - லகு - உஷ்ணவீர்யம், சீதவீர்யம் என்றவாறு குறிப்பிடுவர். இவைகளும் கவனிக்கத்தககவை.

உணவு வகைகளை வைக்கும் பாத்திரங்கள்—அரசர் முதல் ஆண்டிவரை ஏற்கும் உணவு ஒன்ருனுலும் அவைகளை வைக்கும் பாத்திரத்திற்கேற்பக் குண வேறுபாடு உண்டு. தங்கம், வெள்ளி, படிகக்கல் முதலியவைகளாலான பாத்திரங்கள் ஏழைகளிடம் காணக்கிடைக்காதல்லவா? சிலவற்றைச் சில உலோக பாத்திரங்களில் வைப்பதால் சிறப்பேற்படுகிறது. ஸுச்ருதர் ஒரு குறிப்பு தருவதை இங்கு காண்போம்.

"நெய்யைக் காரிரும்புப் பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள், அரிசியாலான கஞ்சி, பாயசம் முதலிவற்றையும் நீர்த்தவற்றையும் ஸூப்பு முதலிய

வற்றையும் பழச்சாற்றையும், வெள்ளிப் பாத்திரத்திலும், பழங்கள், பக்ஷணங்கள், இவற்றை இலையிலும், காய்ந்ததையும் நெய்விட்டு பிசறியதையும் தங்கப்பாத்திரத்திலும், காரம் உப்பு மிக்க ரஸம் குழம்பு முதலியவற்றைக் கற்சட்டிகளிலும், நன்கு காய்ச்சி ஆறிய தண்ணீரைத் தாமர பாத்திரத்திலும், பானகத்தையும் மதுவினத்தையும் மண்பானைகளிலும், பழரசத்தயாரிப்புகளை பீங்கான் கண்ணாடி படிகக்கல் இவைகளாலான பாத்திரங்களிலும் வைத்துக்கொள்''.

घृतं कार्ष्णायसे देयं पेया देया तु राजते ।
फलानि सर्वभक्ष्यांश्च प्रदद्याद्वै दलेषु च ।
परिशुष्क प्रदिग्धानि सौवर्णेषु प्रकल्पयेत् ।
प्रद्रवाणि रसांश्चैव राजतेषूपहारयेत् ।
कट्वराणि खडांश्चैव सर्वान् शैलेषु दापयेत् ।।
दद्यात्ताम्रमये पात्रे सुशीतं सुशृतं पयः ।
पानीयं पानकं मद्यं मृन्मयेषु प्रदापयेत् ।
काचस्फटिकपात्रेषु शीतलेषु शुभेषु च ।
दद्यात् वैडूर्यचित्रेषु रागषाडवसट्टकान् ।।

பாத்திரங்களில் மிகச்சிறந்தது மண்பாத்திரம். இலைகளில் மிகச் சிறந்தது வாழையிலை. இவை எல்லாவகைகளிலும் ஏற்கச் சிறந்தவை.

உணவை மூன்றுவகையாகப் பிரிக்கிறார் கீதாசாரியரான கண்ணன். ஆயுள், மனவலிவு, உடல்வலிவு, ஆரோக்கியம், சுகவளர்ச்சி, இவற்றை வளர்த்து மனத்தை ஈர்க்கவல்ல உணவு, நற்சுவை, மனத்திற்கு உவப்பாக நெய்ப்புடன் உள்ள உணவு ஸாத்விகமாகும். மனத்தைத் தெளிவாக்கி அறிவை விரிவடையச் செய்யும். ஸத்வகுணமதிகமாக விரும்புபவர் இத்தகைய உணவை ஏற்பர்.

आयुः सत्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्याः आहाराः सात्विक प्रियाः ।। *(கீதை)*

காரம், புளிப்பு, உப்பு மிக்கவை, உடற்சூட்டை அதிகரிக்கச் செய்பவை, சீக்கிரத்தில் உடல் முழுவதும் பரவக்கூடியவை, வரண்டவை, புளித்து எதுக்களித்து வரக்கூடியவை இவை ரஜோகுணத்தை வளர்க்கும் உணவு. மனத்தைப் பரபரப்புடன் இயங்கச்செய்து, தெளிவின்றிக் குழம்பச் செய்பவை. பரபரப்பால் கிடைக்காதவற்றில் வேதனை, இழந்தவற்றில் சோகம், மனக்கலக்கம் நோய், இவற்றை ஏற்படுத்தும்.

कट्वम्ललवणात्युष्ण तीक्ष्णरूक्षविदाहिन: ।
आहारा राजसस्येष्टा दु:खशोकामयप्रदा: ।। *(கீதை)*

பக்குவப் படுத்தப்பட்டு வெகுநேரமானது, சமைத்தவுடனிருந்த சுவைமாறி வேறுசுவை மணம் ஏற்பட்டுள்ளது, கெட்ட நாற்றமுள்ளது, அன்னம் முதலியவை ஒருநாளானது, பிறர் சுவைத்து மீதியானது, மனத்திற்கு ஒவ்வாதது, இவை தமோகுணத்தை வளர்ப்பவை. புத்தியின் தெளிவையகற்றி அறியாமையை வளர்க்கக் கூடியது.

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ।। *(கீதை)*

உணவுப் பொருள்களின் பிரிவுகள்—பொதுவாக திரவம் - கடினம் என உணவு இருவகைப்படும். அப்படி உணவாக்கப்படும பொருளை ஆயுர்வேத நூல்கள் பன்னிருவகைப் படுத்தியுள்ளன.

1. **சூகதான்யவர்க்கம்** — சுனை முனையுள்ள தானியவகை, நெல் கோதுமை முதலியவற்றின் நுனியில் ஊவாமுள் போன்ற கூரிய சுனை இருக்கும். இது அரிப்பும் தினவும் தரும். (Menocalylidans)

2. **சமீதான்யவர்க்கம்** — பருப்பாக இரு கூறுகப் பிரிபவை. (Dicotylidans)

3. **சாகவர்க்கம்** — காய்கறிகள்.

4. **பலவர்க்கம்** — கனிவகைகள்.

5. **ஹரிதவர்க்கம்** — கீரை இனம்.

6. **ஜலவர்க்கம்** — தண்ணீர் வகை.

7. **இக்ஷுவர்க்கம்** — கரும்பு, கரும்பாலான பாகு வெல்லம் சர்க்கரை முதலியவை.

8. **கோரஸவர்க்கம்** — பால், தயிர், நெய் முதலியவை.

9. **மாம்ஸவர்க்கம்**—மாமிசம் எலும்பு முதலியவை.

10. **மத்யவர்க்கம்** — மதுவினங்கள்.

11. **கிருதான்னவர்க்கம்** — உணவாகத் தயாரிக்கப் பெற்றவை.

12. **ஆஹார உபயோகிவர்க்கம்** — துணைப்பொருள் - உப்பு முதலியவை.

மதுவினத்தையும் உணவுப்பொருளாக ஏற்றிருப்பது கவனிக்கத் தக்கது. அதிக அளவில் முறை தவறி உபயோகிக்கக் கெடுதி விளை விக்கும் என்பதும் எல்லோருக்கும் எல்லா நிலையிலும் ஏற்றதல்ல என் பதும் மிகச்சில உணவுப் பொருள்களைத்தவிர மற்ற எல்லாவற்றிலும் பொருந்தும். தனி மனிதனின் புலனடக்கம் ஒன்றே இதில் தற்காப்பு தரக் கூடியது. "மது அருந்துவது தீச்செயல், பாபம் விளைவிக்கக் கூடியது, இம்மையிலும் மறுமையிலும் கேடுவிளைவிக்கும்" என்று அறநெறி நூல் களின் விளக்கம் பொதுமக்களில் பெரும்பாலானவரின் கருத்தை ஆட் கொண்டிருந்ததால் வீரவிளையாட்டு, ஸாஹஸச்செயல்கள், போர்புரிதல், கடுமையான உடல் உழைப்பு முதலானவற்றில் ஈடுபட்டிருப்பவனைத்தவிர மற்றவர் பாப பயத்தாலும் மதுவிடமிருந்து தானே ஒதுங்கி வாழ்வதற்கு ஏற்ற சூழ்நிலை பாதுகாக்கப்பட்டு வந்தது. இன்று அறநெறியிலிருந்தும் பாபபயத்திலிருந்தும் மூடநம்பிக்கை என்ற துஷ்பிரச்சாரத்தால் மக்களைப் பிரித்துவிட்டபடியால் கொடுங்கோல் அரசாங்கத்தின் சட்டதிட்டங்கள் கூட மதுவினத்தைத் தடைசெய்வதில் பயனற்றுப்போவதை உலகெங்கும் காண்கிறோம்.

அஷ்டாங்க ஹ்ருதயம் என்ற வாக்படரின் வைத்ய நூலில் மதாத்திய சிகித்ஸை என்ற அதிகாரம் மதுவினத்தை அளவுக்குமீறி முறைதவறி ஏற்பதால் வரும் நோய்களைப்பற்றியது. அதன் முதற்பகுதி முழுவதும் மதுவின் பெருமையை காவியங்களில்கூடக் காணாத சிறப்புடன் கூறி முறையும் அளவும் தன் தன் உடலமைப்பிற்கேற்ப கணித்துப் பின் அதனை கட்டுப்பாட்டுடன் அருந்தும் வகையை அது கூறுகிறது. "மது நல்லதே! ஆனால் அதன் பின்விளைவு உன்னை பாதிக்கலாம்" எனும்போது நின்று நிதானித்துச் சிந்திக்கத் தூண்டுகிறது. மது கெடுதல், யாவருமே இதனை அருந்தக் கூடாதெனில் "அது எனக்கு நல்லதைத்தானே செய்கிறது. எனனைக் கெடுக்கவில்லையே" என்ற வாதம் பிடிவாதமாக முன்வருகிறது. அறநெறிகளைப் பின்பற்றச்செய்து பின்விளைவுகளைப்பற்றிச் சிந்தித்துச் செயலாற்றும் பழக்கம் ஊறி நிலைத்தாலன்றி மதுவருந்துதலையோ அது போன்ற மற்ற கெட்டபழக்கங்களையோ அரசியல் முறையில் கட்டுப் படுத்துவது இயலாததாகும். அறநெறி ஒன்றால்தான் இதனைச் சீர்படுத்த முடியும்.

அவ்விதமே புலால் உணவும். புலால் உணவு உடலுக்கேற்றதே. சரீரபுஷ்டி தேவையானால் "பன்றி மாமிசம் சாப்பிடப் பன்றிபோல் பருப்பான்" என "வராஹ இவ புஷ்யதி" என ஆயுர்வேத நூல்கள் கூறுகின்றன. புலால் கலந்த பத்திய உணவு முறைகள் பெரும்பாலான நோய்களுக்கு உபதேசிக்கப்படுகின்றன. ஆனால் சரகர் போன்ற ஸாத் விகர்களான முனிவர்கள் இப்படிப் புலால் கலந்த உணவை-ஹிம்சையின்

அடிப்படையில் பெறக்கூடிய உணவைப் போதிக்கலாமா என்றொரு ஐயம் எழும். மானிடர்களனைவரையும் ஸாத்விகர்களாக்குவது இயற்கைக்கு முரணானது. நடைபெற முடியாததொன்று மருத்துவம் மானிடர் அனைவருக்கும் பொதுவானது. அதனால் புலாலிலும் மதுவினத்திலும் எங்கு யாருக்கு எது பத்தியம் எது அபத்தியம் என விளக்கம் தேவைப்படுகிறது. புலாலும் மதுவினமும் ஸாத்விகமான ஆத்மஸாதனைக்கு உதவாது என அவற்றைத் தவிர்ப்பதன அவசியத்தை அறநெறி நூல்களும் பெரியோர்களின் நடைமுறையும் வற்புறுத்தும்.

கோரஸவர்க்கம் - பன்னிரண்டு வகையாகப் பிரிக்கப்பட்ட அன்ன பானங்களை குணச்சிறப்புடன் விளக்குவோம். சிசுவின் ஆகாரமான பாலிலிருந்து துவக்குவோம். இது கோரஸவர்க்கம் என்ற பிரிவில் உள்ளது. அதனால் அந்தப் பிரிவைச் சார்ந்தவற்றை முதலில் எடுத்துக் கொள்வோம். இந்தத் தொகுப்பில் அன்னமும் பானமுமானவற்றை மட்டும் விளக்கப் புகுந்தாலும் சில இடங்களில் அவற்றுடன் சம்பந்தப்பட்ட அன்னமும் பானமுமாகாதவற்றையும சிறிது விளக்கி இருப்போம. அந்த விளக்கம் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பில் தேவையானதே.

பால் — நவீன விஞ்ஞானம் பாலைப்பற்றி மிக விரிந்த விளக்கம் தந்துள்ளது. பாலின் குணத்தைப்பற்றியும் அதன் உபயோகமுறை, உபயோகத்திற்கேற்ற நிலை பற்றிய விளக்கம் ஆயுர்வேதத்தில் அதிகம். சுவையில் இனிப்பும் சக்தியில் நெய்ப்பும். நல்ல புஷ்டி தரும். நெய்ப்பு தரும். சுக்கிலத்தை வளர்த்து ஆணிற்குப் போக சக்தியை வளர்க்கும். கருவிலிருந்து வெளிவந்த சிசுவிலிருந்து மண்ணில் மறையவிருக்கும் ஜீவன் வரை ஆண் பெண் என்ற பேதமின்றி யாவருக்கும் உணவாக ஆகும் உத்தமப்பொருள்.

நோய் நிலைகளில் — நாட்பட்ட ஜ்வரம், மனநோய், உடல் காய்ந்து இளைக்கச்செய்யும் நிலைகள், மயக்கம், கிரஹணி (குடல் பலவீனததால ஏற்படும் பெருமலப்போக்கு), ரக்தக் குறைவு, உடல் எரிவுள்ள நிலைகள், நீர்வேட்கை அதிகமாகும் நிலைகள், இதயநோய், வயிற்றுவலி, மலக்கட்டு, சிறுநீரக அழற்சி, மூலம், ரக்தமாகக் கக்குவது, ரக்தமாகப் பேதியாவது, ரக்தமாகச் சிறுநீர் வெளியாவது, கருச்சிதைவு அதிகத்தேகப்பயிற்சியால் வாட்டம், அதிகப் பட்டினியால் களைப்பு, உடலுறவால் களைப்பு இவற்றில் பால் நல்லது. பால் சாப்பிட்டதும் மலம் வெளியாகும் உணர்ச்சி உள்ளவர்கள், பால் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. கடுமையான அஜீர்ணத்தால் ஜ்வரம், பேதி, வாந்தி முதலியவை ஏற்பட்டால் அங்கும் அந்த அஜீர்ணம் குறையும் வரை பால் ஏற்றதல்ல. பால் புளித்து வாந்தி எடுக்கும் சிசுக்கள், பால் வயிற்றில் சென்று முறிந்து அந்தப் புளிப்பால் குடலிலும ஆஸன

வாயிலும் கடுமையான வேக்காளம் ஏற்பட்டுக் கடுப்புடன் பேதியாகும் சிசுக்களுக்கும் பால் ஏற்றதல்ல.

பால் சிசுவின் உணவாக இயற்கை முன்கவனிப்புடன் ஏற்படுத்தித் தந்த உணவு. தாய்மையின் கனிவால் முதலில் சுரக்க முற்பட்டுப் பின் பழக்கத்தால் பெருகும் உணவு. தாய்மையின் நிறைவே பால். மனித இனமும் மிருக இனமும் பாலால் வளர்கின்றன. மனித இனத்தில், தான் பெற்ற சிசுவிற்கு மட்டுமே பயன்படத் தோன்றும். மிகச் சில தாய்களே செவிலிகளாகப் பிறரது மக்கட்கும் பால் தருகின்றனர். பசுவும் எருமையும், இவற்றிற்கு அடுத்து ஆடும் மனித இன வளர்ச்சிக்காகப் பால் தருகின்றன. அவையும் தன் சிசுவிற்கெனவே பால் சுரந்தாலும், பெரும்பாலும் மனித இனத்தின் தன்னலப்பேய் பசுவின் கன்றுகளைப் பால் சுரக்கும் எண்ணத்தைத் தோற்றுவிக்க மட்டும் பயன்படுத்தி முழுப் பாலையும் மனித இனத்தின் தேவைக்கு எடுத்துக்கொள்ளச் செய்கிறது. இந்தத் தன்னலப்பேய் வளர்ந்து, வீட்டில் தனக்கெனக் கறந்து குடித்த நிலை மாறி, என்றோ கறந்து எங்கோ விநியோகிக்கப்பெறும் பால் பொட்டணத்திற்காக க்யூ நின்று அவலப்படும் நிலைக்கு நம்மைக் கொண்டுவந்துள்ளது. ஆனால் இங்கு பாலில் காணப்படும் சிறப்புகள் எனக் குறிப்பிடுபவை அனைத்தும் பால் பொட்டணங்களுக்கல்ல. நாமே - பசுவை - மற்றவற்றை பரிவுடன் வளர்த்து முறைப்படி பெற்ற பாலினுடையவை அவை.

தாய்ப்பால் — தாயின் வயிற்றில் சிசு தாயின் உணவையே தன் உணவாகக் கொண்டிருந்தது. அது வெளிவந்ததும் தாயின் உடலும் உள்ளமும் கனிந்து முன்தந்த உணவின் தொடர்ச்சியாகவே அமைந்த முலைப்பாலைத் தருகின்றன. தாய்ப்பாலில் வளரும் குழந்தை புஷ்டி, அறிவு, அமைதி இவற்றை அதிக அளவில் பெறுகின்றது சிசுவிற்கேற்ற உணவு. 10 மாத காலம் தாயின் உடல் வளர்ச்சியிலேயே தன் வளர்ச்சியைக் கண்ட குழந்தைக்கு வெளிவந்ததும் அது நன்கு ஒத்துக்கொள்கிறது. புழுங்கலரிசிச் சாதம், பூண்டு, பால், தயிர், நெய், இனிப்பும் புளிப்பும் உப்பும் மட்டும் சேர்ந்து காரம் குறைந்த கறிகாய்களின் சேர்க்கை இவைகளாலான உணவு, ஓய்வு, குழந்தையிடம் பரிவு, அதனை அடிக்கடிக் கொஞ்சித் தாலாட்டிப் பாராட்டிக் குலாவுதல் இவை தாய்ப்பாலை வளர்ப்பவை. தாய்ப்பால் குழந்தையின் உணவாக ஆவதோடு வயதுவந்தவர்களுக்கும் மருந்தாகப் பயன்படக்கூடியது கடுமையான வரண்ட தலைவலி, கடும ஜ்வரம் திடீரென ஏற்பட்ட மனப்பாதிப்பால் உண்டான மயக்கம், மூளையில் ரத்தக்கொதிப்பால் பாதிப்பு, ரத்தக்கொதிப்பால் மூளையில் ரத்தக் குழாயின் அடைப்பு ஏற்பட்டு ரத்தம் கசிந்து உறைந்து வரும் பக்ஷவாத ஆரம்பநிலை இவற்றில் தாய்ப்பாலை துணியில் நனைத்துத் தொடர்ந்து

நெற்றியில் போட்டுக் குளிரச் செய்யலாம். சிறிது மூக்கில் பிழிய மூக்கின் வழியே ஏற்படும் ரத்தக்கசிவு நிற்கும். கண்களை மூடிக் கொண்டு கண்களின்மேல் தாய்ப்பாலில் நனைத்த சிறு துணித்துண்டைப் போட்டுக்கொண்டு படுத்திருக்க கண்வலி, கண்வரட்சி நிற்கும். தாய்ப் பாலைக் காய்ச்சுவதில்லை. கறந்த சூட்டுடன் அப்படியே உபயோகிப்பதே நல்லது.

பசுவின் பால் — சிசுவின் உணவுகளில் தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்த இடம் பசுவின் பாலுக்குத் தரப்படுகின்றது. இனிப்பு, குளிர்ச்சி, மென்மை, நெய்ப்பு, திசுக்களை உருவத்திலும் எண்ணிலும் பன்மடங்காக்கும் தன்மை, பிசுபிசுப்பு, வழவழப்பு, குருத்தன்மை, மந்தத்தன்மை, தூய்மை எனப் பத்து குணங்கள் பசுவின் பாலில் சிறப்பானவை. (இனிப்பு - குளிர்ச்சி - நெய்ப்பு முதலிய குணங்கள் உள்ள பொருள்கள் உடலில் எப்படி செயலாற்றும் என்பதனை பக். 37ல் விளக்கியுள்ளதை நினைவிற்கொள்ளுதல் நல்லது) அதனால் உயிர்வளர்க்கும் உணவு (ஜீவனீயம்) களில் இது மிகச் சிறந்தது. உண்ட உணவைச் செரிக்கச் செய்து ஊட்டத்தை அதிகப்படுத்தவல்லது. எருமைப்பால் கபத்தையும் கொழுப்பையும் அதிகப்படுத்தும். பசுவின் பால் அவற்றை மிதமாக வளர்க்கும். வியாதித் தடுப்பு சக்தியை அதிகப் படுத்தும். பசுவின் பாலையே பெரும்பாலான உணவாகக் கொள்பவர் களின் தோற்றம் வாலிபமாகவே இருக்கும். முதுமை எளிதில் விரைவில் நெருங்காது.

பாலைக் கறந்தவுடன் கறந்த சூட்டுடன் நுரையுடன் யாவரும் சாப் பிடலாம். மெலிந்த உடல், காங்கை, வாய்ப்புண், குடற்புண் உள்ளவர்கள் இந்தப் பாலால் விரைவில் நோய்நீக்கமும், புஷ்டியும் பெறுவர். கருப்பு நிறப்பசு 'காராம்பசு' மிகச் சிறந்தது. இதன்பால் இறைவனின் வழி பாட்டிற்கு அதிகம் ஏற்றது. ஆரோக்கியத்திற்கும் மன அமைதிக்கும் ஏற்றது. வெள்ளை நிறத்தில் உள்ளதன் பால் தடித்திருக்கும் குரு. எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. காராம்பசு, சிவந்த நிறமுள்ளதும் பல நிறங் களுள்ளதுமான இவற்றின் பால் வாயுவைக் கண்டிக்கும்.

கன்று ஈன்ற 16 நாட்களுக்குள் கறந்த பசுவின் பால் அதன் கன்றுக்கு மட்டுமே ஏற்றது. மற்றவர் அருந்துவதற்கேற்றதல்ல கன் றிழந்த பசுவின் பாலும் கன்றிழந்த சிலநாட்கள் வரை ஏற்றதல்ல. பாலைக் கறந்து கோவில்களுக்கு அளிப்பர். மனவேதனையுள்ள பசுவின் பாலில் அதன் மனப்பாதிப்பு காணும். அதனை அருந்துவதால் ஆரோக்கியம் கெடும். வேறு வகையில் மனக்கொதிப்புள்ளவற்றின் பாலும் ஏற்றதல்ல. கன்றுக்கு மாதங்கள் அதிகமாகி முற்றிவிட்ட (முதாரி) நிலையில் பசுவின் பாலில் சத்து அதிகம். பலம் புஷ்டி அதிகம் தரும். ஜீர்ணசக்தி குறைந்தவர்

களுக்கு ஏற்றதல்ல. பிறந்து 2-3 மாதங்கள் வரையுள்ள சிசுக்களுக்கு இது ஏற்றதல்ல.

நீர்வளம் மிகுந்த இடத்தில் உள்ள பசுவின் பாலைவிட வரண்ட இடத்தில் வாழும் பசுவின் பாலில் தடிப்பு அதிகம். புஷ்டி பலம் தருவதில் இது சிறந்ததே அதைவிட ஏற்ற இறக்கம் அதிகம் உள்ள மலைப்பாங் கான பூமியிலுள்ளவைகளின் பாலில் சத்து மிக அதிகம்.

பால் தரும் பசுக்களுக்கேற்ற தீவனம் அமைவது அவசியம். யோகம் பயில விரும்புபவர்கள் ஆலமரத்தின் பச்சை இலைகளை மட்டும் தீவனமாக தந்து அதன் பாலைப் பச்சையாகவே அருந்துவர். இளஞ் சிசுக்களுக்குக் கொடுப்பதற்காக புல்லை முக்கியத் தீவனமாகக்கொடுத்து மற்றவற்றைச் குறைத்துக் கொடுப்பர்.

எருமைப்பால்—பசுவின்பாலேயே அருந்திப் பழக்கமுள்ளவர்கள் எருமைப்பாலை அருந்த நேரிடும்போது வேறுபாட்டை உணர்வர். இனிப் பும் குருத்தன்மையும் நெய்ப்பும் சீதளமும் பசுவின்பாலைவிட எருமைப் பாலில பலமடங்கு அதிகம. அறிவும் தெளிவும் தருவதுமட்டும் குறைவு.

எதனை ஆகாரமாகக் கொள்கிறோமோ அதன்படிதான் மனம் செய லாற்றும். தாய்ப்பாலைச் சாப்பிடும்போது சிசுவின் மனம் மனிதமனமாக வளர அதிக வாய்ப்புண்டு. மனிதமன வளர்ச்சியில் தாய்ப்பாலுக்கு ஒத்த குணமுள்ள தெய்விகத்தன்மை பசுவினபாலில் (அது மிருகமாக இருந்தாலும்) அமைந்திருப்பதால் பசுவைத் தெய்வம் எனக் கொண்டாடு கிறோம். ஒா உத்தமத் தாயின் இடத்தை நல்ல முறையில் வளர்க்கப்பட்ட பசு தானே சுய உரிமையுடன் எடுத்துக்கொள்கிறது. மற்ற பால்தரும் பிராணிகள் மிருகமே. அதனால் அதிக அளவில் மிருக மனவளர்ச்சிதான் அவற்றின் பாலால் ஏற்படும். பண்புள்ள மனித மனவளர்ச்சிக்கு அவை அதிகம் உதவுவதில்லை. மிருகம் – எருமைமாடு, ஆடு என்றெல் லாம் பண்பற்றவர்களைக் குறிப்பிடுவது உண்டு பசுவினை ஒப்பிட்டுக் குறிப்பிடுவது கிடையாது

எருமைப்பாலில் தமோ குணம் அதிகம். கொழுப்பு சத்து மிக்கது அது. அதிக நெய்ப்பும் கொழுப்பும் சத்தும் மிக்கது. நல்ல தூக்கம் வரும். பசுவின பாலைவிட புத்தி, தெளிவு, சுறுசுறுப்பு தருவது ஸத்வகுணத்தை அதிகப்படுத்துவது முதலியவற்றில் இது தரத்தில் தாழ்ந்ததே. புஷ்டி, உடல் வளர்ச்சி, உடல் மழமழப்பு, உடல் பரபரப்பைக் குறைப்பது, உடல் உழைப்பைத் தாங்குவது முதலியவற்றில் இது பசுவின பாலைவிட அதிகம் உதவும். பித்தமிகுதியால் அடிக்கடி பசிக்கு உட்படுபவருக்கு அந்த பித்தத்தை சமனப்படுத்திப் பசியை நேராக்க உதவுவது.

ஆட்டுப்பால் - வெள்ளாட்டின் பால்—இது சிறிது துவர்ப்புடன் கூடியது. ஆடுகளின் உடலமைப்பு கொழுப்பில் குறைந்தது. துவர்ப்பும் கசப்பும் மிக்க பச்சையான புல் பூண்டு இலைகளையே அதிகம் உண்பதாலும் நீர் அதிகம் குடிக்காதிருப்பதாலும் எப்போதும் கட்டுத் தரையில் கட்டுப்படாமல் சுற்றிக்கொண்டிருப்பதாலும் மிகவும் லகுவான எளிதில் விரைவில் ஜீர்ணிக்கத்தக்க பாலை இது தருகிறது. இதன பால் ஜீர்ணமாகாமல் பொதபொதவென இளகிப்போகும் மலத்தை ஜீர்ண சக்தியை வளர்த்துக் கட்டுப்படுத்தும். ரத்தக்கசிவுள்ள சீதபேதி முதலியவற்றில் சிறந்த ஆகாரம். காசம் க்ஷயம் நோயுள்ளவர் ஆட்டை வளர்ப்பதும் அதனுடன் வசிப்பதும அதன் பாலைப் பூர்ண ஆகாரமாக உட்கொள்வதும் மிக நல்லது.

செம்மறியாட்டுப்பால் — இதில் இனிப்புடன் சிறிது உப்பும் கரிக்கும். வெள்ளாட்டுப்பாலைவிட இதில் நெய்ப்பும் சூடும் கூட. மூத்திரப் பையில் கல் மணல் தடை இருப்பின் அதைக் கரைத்து வெளியேற்றும். இது சேர்ந்து காய்ச்சிய தைலங்களால் கேசம் செழிப்புடன் வளரும். கக்குவாய் இருமல், வரண்ட இருமலில் நல்லது. இது சிலருக்கு ஒத்துக் கொள்ளாமல விக்கல், மேல் வயிற்று உப்புசம், திணறல் முதலிய உஷ்ண வாயு வேதனைகளைத் தரலாம். வெள்ளாட்டுப் பாலையோ இதனையோ காய்ச்சி எடுத்த நெய் வாய் நாக்கு தொண்டை கடைவாய் இவற்றில் ஏற்படும் புண்களை ஆற்றவல்லது.

ஒட்டகை, கழுதை, யானை, குதிரை முதலியவற்றின் பாலும் மருத்துவத்தில் பலவிதமாகப் பயன்படுகின்றன. ஆனால் உணவாகத் தனித்து இதனைப் பெரும்பாலும் பயன்படுத்தவில்லை. தாய், பசு, எருமை, ஆடு இவற்றையே பெரும்பாலும உணவாகக் கொள்கின்றன.

பாலின் உபயோக முறைகள் — காலையில் கறந்த பாலில் கொழுப்பும் குருத்தன்மையும் குளிர்ச்சியும் கூடக் காணும். இரவின் குளிர்ச்சி பெண், ஆடு, மாடு இவற்றில் ஓய்வும், தூககமும் இதற்குக் காரணமாகும. அதனால் காலைப்பால் பகல் உழைப்பிற்குத் தேவையான ஊட்டத்தைத் தருகிறது. பகலில் ஓய்வின்மை, சூரிய வெப்பம், அலைந்து திரிவது இவற்றால மாலைப்பால் லேசாகிறது (லகு) ஆயாசத்தை அகற்றி மாலைக் களைப்பைப் போக்க உதவுகிறது. காலையில் பால் 'குரு'வாக இருப்பதால் காலையிலும் நடுப்பகலிலும் பாலைப் பருகுவதோ பால் கலந்த உணவை ஏற்பதோ வழக்கிலில்லை. மாலையிலும் இரவிலும பாலையும பால் கலந்த உணவையும அதிகம் ஏற்பர். ஆனால் பாலைப் பகலில் சாப்பிடக் கூடாதென்பதில்லை. பகலிலும் இரவிலும் பாலை மட்டும உணவாகக் கொள்ளும் பத்திய முறையும் விரதமுறையும் உண்டு.

காய்ச்சாத - காய்ச்சிய - பால்—கறந்த உடன் கறந்த சூட்டுடன் நுரை அடங்காதிருக்கும்போதே நுரையுடன் சாப்பிடுவது மிக நல்லது. **தாரோஷ்ணம் அம்ருதோபமம்.** பசுமாடு நோயற்றதாய் இருந்து, கறப்பவன் கைகளைச் சுத்தம் செய்துகொண்டு, சுத்தமான பாத்திரத்தில், சுத்தமான நீரைக்கொண்டு பசுவின் மடியைச் சுத்தம்செய்து, சாப்பிடுபவரைத் தயாராகப் பாலைச் சாப்பிடும் நிலையில் வைத்துக்கொண்டு, கறந்து சாப்பிடத் தரவேண்டும். இத்தனைத் தூய்மையைக் கவனிக்க முடியாத இடத்தில் கறந்த உடன பாலைக்காய்ச்சி சாப்பிடுவதே மேல். கறந்து சிறிது நேரம் ஆகிவிட்டால், எத்தனை தூய்மை காப்பாற்றப்பட்டிருந்தாலும் காய்ச்சிச் சாப்பிடுவதே நல்லது.

பாலைக் காய்ச்சும் முறை—பாலைக் கறந்ததும் அதிகம் தாமதிக்காமல காய்ச்சி வைத்துவிடுவது நல்லது. கடுமையான சூடாக இராமல் இளந்தீயில் வாயகனற நீருள்ள பாத்திரத்தின் நடுவே பாலுள்ள பாத்திரத்தை வைத்துக் காய்ச்சுவதே நல்லது. கடும் தீயில் காய்ச்சும்போது பாத்திரத்தின் அடியிலும் பாலில் கொள் எல்லை வரம்பிலும் தீய்ந்து மணம் ருசி கெட்டுவிடும். ஜலபாத்திரத்தில் நடுவே வைத்துக் காய்ச்சுமபோது இந்தக் கேடு வராது.

பால் பருகுபவரின் குடல் நிலைக்கேற்பவும் உடல் நிலைக்கேற்பவும் பாலின் இயற்கையான தடிப்பிற்கேற்பவும் ஜலம் சேர்த்து நீர்க்கக் காய்ச்சியோ நீரம்சம் சுண்டக் காய்ச்சியோ சாப்பிடலாம். நீர்த்த பால் எளிதில் ஜீர்ணமாகும். ஆனல் பலம புஷ்டி தராது. சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகி விடுவதால் அடிக்கடி பசிப் பரபரப்பு இருந்துகொண்டே இருக்கும். சுண்டக் காய்ச்சிய பால் நல்ல புஷ்டி, பருமன், வீரிய வலிவு தரும். ஆனல் ஜீர்ணமாகாமல் வயிற்றிரைச்சல், பேதி முதலியவற்றைத் தூண்டலாம். இதனை அதிக அளவில் சாப்பிடாதிருத்தல் நலம். காய்ச்சிய பாலை அசையாமல் அப்படியே வைத்திருக்க மேல் ஆடை பிடிக்கும். நன்கு ஆறிய பிறகு இதனைச் சாப்பிட உடல் புஷ்டியாகும். ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். காய்ச்சிய உடன ஆற்றிச் சாப்பிட ஜீர்ணம் எளிதில் ஆகும். வாயுவைச் சமனம் செய்யும்.

காய்ச்சி ஆறிய பாலை மறுபடி காய்ச்சிப் பருகுவது சிறுவர்களுக்கேற்றதல்ல பெரியவர்கட்குப் பாதகம் அதிகம் நேராது. சூடாகப் பாது காக்கும் குப்பிகளில் (flask) ஊற்றி வைத்திருந்து சூட்டுடன் பருகலாம். இதில் மணம் ருசி சிறிது குறையும்.

பால் கறந்து வெகுநேரம் ஆகிவிட்டாலும் அதன் மணம் சுவை குன்றிப் புளிப்பு ஏற்பட்டு நிறம் குறைந்திருந்தாலும், கட்டி தட்டிவிட்டாலும், காய்ச்சாமலே ஆடை தட்டியிருந்தாலும், பாலில் உப்பு கரைந்து

விட்டாலும் அதனைப் பருகக்கூடாது. பாலுடன் உப்பும் புளிப்புமுள்ள பொருளைச் சேர்த்துச் சாப்பிடக்கூடாது.

பாலிலிருந்து கிடைப்பவை. மோரடர் - பால் தெளிவு - (whey) — பாலை நன்றாகக் காய்ச்சி இறக்கி நல்ல சூடாயிருக்கும்போதே சிறிது எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைப் பிழிந்ததும் உடனே மேல் குடை போன்ற ஆடையும கீழ் தெளிந்த நீருமாகப் பிரிந்துவிடும். துணியால் வடிகட்டப்பெற்ற தெளிந்த நீரைச் சர்க்கரைச் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இது மிகவும் லகு—சாப்பிட ருசியாயிருக்கும் உணவில் வெறுட்டலைப் போக்கி ருசியைத் தரும். ஜ்வரம், ரத்தக்கொதிப்பு, பித்தத்தில் உண்டாகும் நாக்கு தொண்டை வரட்சி, உடல் எரிச்சல், நீர்வேட்கை, இவற்றிலும் இவற்றை முக்கியமாகக்கொண்ட மற்ற நோய் நிலைகளிலும் சிறந்த பத்திய உணவு. உடனே உடல் நிலையில் தெளிவு ஏற்படும்.

இதன் கெட்டிப்பகுதி மிகவும் குரு. மிகுந்த ஜீர்ணசக்தி உள்ளவருக்கும் புஷ்டி அளிக்கும்.

பாலின் ஆடை — காய்ச்சின பாலின்மேல் படிவது ஆடை. இளந் தீயில் கவனத்துடன் அசைவின்றி பாலைக்காய்ச்சி அதனைப் பொங்க விடாமல் தீயைக் கட்டுப்படுத்திவைக்க ஆடை படியும். இதனை உணவாகக் கொள்ள நல்ல புஷ்டி, தோல் வழுவழுப்பு, மென்மை, சுக்கில விருத்தி, பருமன் தரும். கப அடைப்புள்ளவர்கள், கொழுப்பு அடைப்பு உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல. உடல் மெலிவு, காங்கை, அதிக உழைப்பால் வாட்டம் உள்ளவர்களுக்கு மிக ஏற்றது. புஷ்டி தரும் இனிய பணியாரங்கள் இதனைக்கொண்டு தயாரிக்கலாம.

இதனை முகத்தில் தேய்ப்பதினால் முகப்பருக்கள் மறையும். முகம் பூர்ணப் பொலிவுடன் மழமழவென ஆகும்.

பால் திரட்டு - திரட்டுப்பால் — பாலைக் கூழாகக் காய்ச்சி நீர் சுண்டிய நிலையில் வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துத் தயாரித்த இனிய பண்டம் மிகவும கனத்த உணவு புஷ்டி, பலம், நிறைவு மென்மை, அயர்ந்த தூக்கம், சுக்கில விருத்தி, போகசக்தி தரக்கூடியது. முறைப்படி தயாரித்தால் 2-3 நாட்கள் வைத்திருக்கலாம். இதனைப் பக்குவப்படுத்தும் முறையில் பேடா முதலிய இனிய பண்டங்களும் தயாரிப்பர். குணம் சற்றேறக்குறைய இதனை ஒத்திருக்கும்.

பால் - சில முக்கியக் குறிப்புகள் — கறந்து $\frac{1}{2}$-1 மணி நேரத்திற்குள் காய்ச்சிப் புளிப்பு வாடை வராத இடத்தில் அதனை மூடிவைத்தல் நலம். வெயிற்காலத்திலும் தாபம் மிகுந்த பிரதேசத்தில் கறந்து 4-5 மணி

உணவும் பானமும்

நேரத்திற்குள் பாலாக அதனை உபயோகிக்கலாம். அதன் பிறகு தயிராகப் பயன்படுத்துவதே நல்லது. குளிர்ந்த தேசத்தில் பால் சீக்கிரம் வெளிப்படையாகப் புளிக்காது எனினும் சில மாறுதல்கள் தவிர்க்க முடியாதவை. குளிர்பதன முறையில் ஃபிரிஜ்க்குள் வைத்திருந்தால் அதனை அப்படியே காய்ச்சுவது நல்லதல்ல. வெளியே எடுத்தபின் குளிர் மாறி தானே தன் சூட்டிற்கு வந்தபிறகு அதனைக் காய்ச்சுவது நல்லது. குளிர்ந்த பாலைக் காய்ச்சும்போது பெரும்பாலும் அடிப்பிடிக்கும். தற்போது கிடைக்கும் பதப்படுத்திய பாலைக் காய்ச்சும்போதும் நீருள்ள பாத்திரத்தினுள் பால் பாத்திரத்தை வைத்துக் காய்ச்சுதல் நல்லது.

சிசுக்களுக்கென பாலுணவு தயாரிக்கும்போது தனிப்பால் சில சிசுக்களுக்கு ஜீரணமாகாது. அதனால் சம அளவு முதல் கால் பங்கு வரை ஜலம் சேர்த்துக் காய்ச்சுவது உண்டு. இதனால் பாலில் பக்குவம் அதிகமாகும். ஸத்து குறையாது. பாலையும் ஜலத்தையும் தனித்தனியாகப் பொங்கக் காய்ச்சி சேர்க்கவேண்டிய அளவில் சேர்ப்பதும் உண்டு. பாலில் சேர்க்கவேண்டிய ஜலத்தின் அளவு சிசுவின் நிறை, மாதம், குடலின் ஜீர்ணசக்தி தாற்காலிக ஆரோக்கிய நிலை முதலியவற்றைக் கவனித்துத் தீர்மானிப்பது அவசியம். பொதுவாக இந்தத் திட்டம் சரியாக இருக்கும்.

சிசுவின் வயது மாதம்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10.
பாலின் அளவு மிலி	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100.
ஜலத்தின் அளவு மிலி	100	90	80	70	60	50	40	30	20.	

இந்த அளவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். ஒரு வேளைக்கு எத்தனை பால் கொடுக்கலாம்? எத்தனை தடவை கொடுக்கலாம் என்பது குழந்தையின் பசி வளர்ச்சி - ஆரோக்கிய நிலைகளை ஒட்டியுள்ளது.

பாலும் இனிப்பும் — பால் இயற்கையாகவே இனியது. சிறிது ருசிகூட்ட சர்க்கரை சேர்க்கலாம். பனங்கற்கண்டு மிக நல்லது. பன வெல்லமும் நல்லது. கபத்தை அதிகப்படுத்தாது. தெளிவும பலமும் அதிகமாகும். கரும்பு வெல்லமும் சர்க்கரையும் கபத்தை அதிகப்படுத்தும். சிசுவிற்குக் கபம் கட்டாமல் பார்த்துக்கொள்வது நலம். ஆறிய பாலில் தேன் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். இனிப்பு சிசுவிற்கு மிகவும் விருப்பமானது. சுவைக்காக இனிப்பை அதிகம் சேர்த்துப் பழக்கிவிட்டால் பின்னர் பேதி வாந்தி கல்லீரல் பலவீனம் முதலியவற்றில் இனிப்பைக் குறைக்க நேரிட்டால் குழந்தை ஏற்காமல் பிடிவாதம் செய்யும்.

தந்தி : "அம்ருதம்" P. B. No. 3769 போன் : 26006

மறைந்த மாமேதை ஆரியவைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
அவர்களால் நிறுவப்பட்ட

ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ் :
366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர் - 641018.



37 வருடகாலமாக மிகச்சிறந்த
ஆயுர்வேத மருந்துகள் தயார்செய்தும்
சிகிச்சை அளித்தும் வருகின்ற
மிகப்பெரிய நிறுவனம்

தலைமை அலுவலகத்தில் எங்களது பிரதம வைத்தியர்
ஆர்யவைத்தியன் K. S. வாரியர்
காலை 9 மணிமுதல் 12 மணி வரையிலும் மாலை 4 மணிமுதல்
7 மணி வரையிலும் நோயாளிகளை இலவசமாக
பரிசோதனைசெய்து சிகிச்சை அளிப்பார்.

* * *

இந்தியாவில் முக்கிய நகரங்களில் 21 கிளைகளும்
150க்கும் மேற்பட்ட விற்பனையாளர்களும் கொண்ட
பெரிய ஆயுர்வேத நிறுவனம்.

பரிசுத்தமான உயர்ந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
வைத்திய ஆலோசனைகளும் தலைமை ஆபீஸிலும் மற்றும்
எங்களுடைய எல்லா கிளைகளிலும் கிடைக்கும்.

* * *

நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகிச்சைகள்
தலைமை வைத்தியர் மேற்பார்வையில்
எங்களுடைய "நர்ஸிங் ஹோமில்" நடத்தப்படும்.

மேலும் முழு விபரங்களுக்கு தலைமை
ஆபீஸுக்கு எழுதி தெரிந்துகொள்ளலாம்.

ஆரியவைத்தியன் K. S. வாரியர், தலைமை மருத்துவர்.
P. V. சந்திரசேகரவாரியர், மானேஜிங் டைரெக்டர்.

மத்திய மாநில சர்க்கார் ஊழியர்களுக்கு எங்களுடைய ஆயுர்வேத மருந்துகள் வாங்கினால் சிலவு தொகையை சர்க்காரிடம் பெற வசதி உண்டு. (Re Imbursement)

பாக்டரி :	நர்ஸிங் ஹோம் :
கஞ்சிக்கோடு	திருச்சி ரோடு, ராமநாதபுரம்
பாலக்காடு மாவட்டம் (கேரளா)	கோயமுத்தூர்-641018.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன் பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்

31-A சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

(போன் எண் : 24202)

மருந்து தயாரிப்பு : 28-A, தென்னூர் ரோடு,

திருச்சி - 620 017. (போன் : 23660)

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு

43 ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்

சியவனப்ராச லேகியம்

காஸம், ச்வாஸம் இவைகட்கு நல்லது.

நல்ல புஷ்டி, பலம் கொடுக்கும்.

300 கிராம் ரூ. 12-00. 150 கிராம் ரூ. 6-50.

திரிபலாதி தைலம்

கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியளிக்கும் சிறந்த ஸ்நான தைலம்

450 மி. லி. ரூ. 20-00.

சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில்
தயாரிக்கப்பெற்ற
மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
இங்கு கிடைக்கும்.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

துந்துபி

ஆடி

மலர் 20

★



★

1982

ஜூலை

இதழ் 7

★



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி 620 002.

शारीरास्तु व्याधयः अन्नपानमूलाः वातपित्तकफशोणित-सन्निपातवैषम्यनिमित्ताः । मानसास्तु क्रोधशोकभयहर्ष-विषादेर्ष्याभ्यसूयादैन्यमात्सर्यकामलोभप्रभृतयः इच्छाद्वेष-भेदैर्भवन्ति ।

உணவும் பானங்களும் உடலிலுள்ள வாயு, பித்தம், கபம், ரத்தம் இவைகளைத் தனித்தும் சேர்த்தும் கெடுத்து உடல் நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. விருப்பும் வெறுப்பும் பல்வேறு உருப்பெற்று கோபம், சோகம், பயம், மகிழ்ச்சி, துயரம், பொறாமை, அசூயை, ஏக்கம், அழுக்காறு, வேட்கை, பேராசை முதலிய மனக்கிளர்ச்சிகளை ஏற்படுத்தி மன நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

- ஸுச்ருதர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு — *தனிப்பிரதி 60 காசுகள்*

வைத்யனின் தகுதி

ருக்வேதத்தில் ஒரு மந்திரம் வைத்யனின் பொறுப்பை உணர்த்துகிறது. வைத்யன் அரசரைப்போல் விளங்குகிறுன். அரசரது செயல்களில் துணைநிற்பவர் மந்திரி முதலானோர் அரசரைச் சூழ்ந்து நிற்பர். அப்படி ஜயஜய என வாழ்த்துபவர் ஒருபுறமிருக்க அவரது அழிவை எதிர்பார்த்து நிற்பவருமுண்டு. சிலர் ராக்ஷதர்களைப்போல் மறைந்து ஊடுருவி இரவில் யாருமறியாவண்ணம் கேடு விளைவிப்பர். மற்றும் சிலர் எத்தனை முறை மிகச் சீரிய முறைகளால் அடக்கப்பெற்ருலும் மீண்டும் மீண்டும் தலைதூக்கிக் கேடுவிளைவிப்பர். அரசர் இருவரையும் வெல்வார். வைத்யரைச் சுற்றி மருத்துவத்தில் துணைபுரியும் வீர்யச் சிறப்புள்ள ஒஷதிகள் மந்திரி முதலானோர்போல் தயாராக உள்ளன. இவற்றின் துணைகொண்டு நோய்களை நீக்கி வைத்யன் உதவுகிறுன். நோய்கள் இருவகை. தோன்றும் வகையறிய முடியாதபடி ஊடுருவிப் பாய்ந்து முழு உருவம் பெற்ற பின்னரே உணரப்படுபவை, ரக்ஷஸ் எனப்படுபவை. மீண்டும் மீண்டும் தலைதூக்குபவை அமீவா எனப்படுபவை. இவை இரண்டையும் நீக்கவல்ல வைத்யன் எளிய நோய்களை வெல்வதில் வியப்பென்ன? இவ்விரு நோய்களை நீக்கவல்லவனே பொறுப்புள்ள வைத்யன், மனிதனுக்கு இதமளிப்பவன், அறிவாளி.

यत्रौषधीः समग्मत राजानः समिताविव ।
विप्रः स उच्यते भिषक् रक्षोहा अमीवचातनः ।

- ருக்வேதம் 10-9-76

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி.

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்



உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி ஆடி | மலர்-20 இதழ்-7 | 1982 ஜூலை

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

लब्धानिष्टसहस्रस्य नित्यमिष्टवियोगिनः ।
हृद्रोगं मम देवेश हरिमाणं च नाशय ।।

லப்த்தாநிஷ்டஸஹஸ்ரஸ்ய
நித்யம் இஷ்டவியோகிந:
ஹ்ருத்ரோகம் மம தேவேச
ஹரிமாணம் ச நாசய.

தேவர்களையும் தன் விருப்பப்படி ஆட்கொள்பவனே! பரமேசுவர! நான் வேண்டாதது ஆயிரக்கணக்கில் என்னிடம் வந்து சேர்கிறது. நான் வேண்டிப் பெற்றது தினம் ஒன்ருக என்னைவிட்டுப் பிரிகிறது. உள்ளம் நொந்து இதயம் வேதனையுறுகிறது. சக்தி குன்றி முகம் வெளுத்துக் காண்கிறது. முன்வினையால் விளைந்த இவ்விளைவுகளை அகற்றுவாயாக!

- மஹரிஷி ஜைமினியின் வேதபாத சிவஸ்தவம்.

அரசு ருஷியாகிறது?

சில ஆண்டுகளுக்கு முன் கானடா தேசத்தின் அரசாங்கம் "அரசாங்கத்தை ஏமாற்ற அரிய வாய்ப்பு" என்ற தலைப்பில் பத்திரிகைகளுக்கு ஒரு விளம்பரத்தைத் தந்தது. "மக்களே! நீங்கள் மிகக் கடும் உழைப்பால் சேமித்ததில் பெரும் பகுதியை அரசு வரியாகப் பறிக்கிறது.

நீங்கள் அரசாங்கத்தை ஏமாற்ற விரும்புகிறீர்களா? இதோ ஓர் அரிய வாய்ப்பு! மிக எளிதான வழி! நேர்மையான வழி கூட! சிகரெட் புகைப்பதை நிறுத்துங்கள்! நீங்கள் புகைக்காத ஒவ்வொரு பாக்கெட்டிற்கும் அரசாங்கம் 25 சதவிகிதம் வரியை இழக்கிறது" எப்படி இந்த விளம்பரம்? கொக்கின் தலையில் வெண்ணெய். கொக்கு அகப்பட்டுக் கொள்ளும். வியாபார அபிவிருத்தி இலாகா சிகரெட் உற்பத்திக்கு லைஸன்ஸ் தருகிறது. வரி இலாகா வரி மூலம் அரசின் கஜானாவை நிரப்புவதில் அக்கரை காட்டுகிறது. சுகாதார இலாகா இப்படி ஒரு விளம்பரத்தின் மூலம் தன் பொறுப்பைத் தட்டிக்கழிக்கிறது. இவை மக்களுக்காக மக்களால் நடத்தப்பெறும் அரசின் செயல்முறை.

நமது நாடும் இந்தத் துறையில் சற்றும் பின்தங்கவில்லை "இதோ கள்ளுக்கடை" என்ற விளம்பரப் பலகையில் "குடி குடியைக் கெடுக்கும்" என்ற விளம்பரமும லைஸன்ஸ் எண்ணும் கண்களில் படுகின்றன. சிகரெட் விளம்பரத்தில் எத்தனை பெரிய விளம்பர போர்டிலும் "புகைப்பது உடல்நலத்திற்குக் கெடுதல்" என்ற வரி தனித்துக் காண்கிறது. அரசாங்க நியதிப்படி விளம்பரதாரர் இந்த வாசகத்தைச் சேர்த்தே விளம்பரப்படுத்த வேண்டும்.

இதே வகையில் இன்னும் சில விளம்பரங்கள் வரக்கூடும். "சினிமா ஆண்-பெண்களின் புனித வாழ்க்கை முறையைக் கெடுக்கும்", "மாணவர்களே! இளைஞர்களே! அரசியலில் பங்குகொள்ளாதீர்!", "அரசியல் சமூக வாழ்க்கையைக் கெடுத்துவிடும" என்பவை முன்னதாக வெளிவரலாம். இந்த விளம்பரங்களையும் அரசாங்கமே கொடுக்கக்கூடும் இதனைக் கொடுப்பதன் மூலம் மக்கள் வாழ்க்கையைப் பாழ்ப்படுத்திய பொறுப்பிலிருந்தும அது விடுபடக்கூடும்.

ருஷிகள் அறநூல்களை எழுதினர். பின்பற்றுவதும் பின்பற்றாததும் மக்கள் விருப்பம். இதனை நேர்படுத்த அன்று அரசர்கள் இருந்தனர். இன்று ருஷிகள்போல் அரசாங்கம் இது கேடு தரும், இது நன்மை தரும் என்று அறவழியைக் காட்டி நிற்கின்றது. இவற்றை அவர்களே பின்பற்றுவதில்லை. மக்களும் அன்ருடம் வாழ்வதையே பெருத்த குறிக்கோளாகக் கொண்டுள்ளனர். அரசர்கள் போன்ற பொறுப்பும் செயல்திறனும் கொண்ட ஒரு அணி என்று எங்கு ஏற்படும்? இந்த அவலநிலை கவலை தருகிறது.

இதேபோல் போலி மருந்துகள் பற்றி ஒருபுறம் செய்திகள். பெனஸிடின், எண்டெரோவயோபார்ம் போன்று பல்லாண்டுகளாக மக்கள் வாழ்க்கையில் கலந்துள்ள மருந்துகள்கூட இன்று ஆரோக்கியத்திற்குக் குந்தகம் விளைவிப்பவை என்ற செய்தி வந்துகொண்டிருக்கிறது. ஆனால் அவற்றின் உற்பத்தி சற்றும் குறையவில்லை.

குடிநீர் பாதுகாப்பு கவலைக்கு இடம் தருகிறது. பெரும் தொழிற் சாலைகளின் விஷக்கழிவின் கலப்பைத் தடுப்பதில் அரசுக்குத் தீவிர மில்லை. மக்களுக்கும் அவற்றைச் சுட்டிக்காட்டும அவசியம் இன்னும் நேரவில்லை.

பருப்பு, எண்ணெய் முதலியவற்றில் இத்தகைய விஷபரீக்ஷைகள் நடைபெற்று வருகின்றன. மக்கள் தமக்கு இதமான பொருளைப் பெறுவ தற்கு வாய்ப்பு இன்று குறைந்து வருகிறது.

'' விஷக்ருமி நியாயேந ஜீவாம்யஹம் '' என்றோர் பழமொழி உண்டு ஓரிடத்தில் விஷ நீர்த்தேக்கம். அதனைப் பருகியவா மாய்ந்தனர். அதனைப் பரிசோதனை செய்ய ஒரு குழு வந்தது அதன் கண்களில் ஒரு பெரும் புழு அந்த விஷநீரில் நெளிந்துகொண்டிருந்தது புலப்பட்டது. அந்த விஷ நீரையே தன் உணவாகக் கொள்ளுமளவு அது தேர்ச்சிபெற்றிருந்தது. இந்திய மக்களும் இனி இத்தகைய விஷச்சூழ்நிலையில் பழகி அதற்குத் தன்னைத் தகுந்தவர்களாக்கிக்கொள்வார்கள் என எதிர்பார்க்கலாம்.



நியூ லக்ஷ்மீ டிஸ்பென்ஸரி

(நியூ பிருந்தாவனம் சமீபம்)

கீழ ராஜ வீதி, புதுக்கோட்டை.



குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும்
சிறந்த முறையில் வைத்யம்
செய்யப்படும்.

வைத்யர்
N. வைத்யநாதன், R. M. P.

LIVOMYN TABLETS

SYRUP-DROPS

THE ESSENTIAL PROTECTION...

Detoxification of potent drugs and toxic substances is the essential protection provided by the normally functioning liver.

Indications :

* Anorexia * Malnutrition - Alcoholic Hepatic Damage
* Hepatitis with or without jaundice
* Adjunct to hepatotoxic drugs
* Fatty infiltration of the liver

Give the body what it needs.
Give the body what it can absorb and utilise.
Give the body natural suppliments.

THRO' NATURAL SOURCES

Which are better assimilated and utilised by the body cells

Vitamin C, B-Complex Factors, Iron, Zinc, Tin and Calcium

THE RESULT IS—

MANOLL MALT

Supplies body's requirements during convalescence and Tender Conditions like Pregnancy, lactation, Post — Myocardial Infarction, Post-operative and Post-Infection.

CHARAK PHARMACEUTICALS

Grams : "FIRST" Phone : 373312/13

Evergreen Industrial Estate,
Shakti Mills Lane, Off. Mosses Road,
BOMBAY - 400011.

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்டகால பரீக்ஷை அனுபவத்தினால்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கைகண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைகட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



தயாரிப்பவர்:

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர் - 639001.

திருச்சி மாவட்டம்.

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய
ஆர்ய வைத்திய சாலா
கோட்டக்கல்

ரிஷிகளின் விஞ்ஞானத்தை நவீன் காலத்திற்கு ஏற்ப அமைத்துள்ளது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் பல்லாண்டு பழமையானது. முதிர்ந்த மகரிஷிகளால் கையாளப்பட்டது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் தேவலோக வரப்பிரஸாதம். பலர் அறியாதிருந்ததை கோட்டக்கல் நன்கு பிரகாசிக்கச் செய்துள்ளது.

கோட்டக்கல் ஆர்ய வைத்திய சாலா என்பது ஒவ்வொரு குடும்பமும் நன்கு அறிந்த பெயர்.

ஏனெனில்:
(1) இது தயாரிக்கும் சாஸ்திரீய ஆயுர்வேத மருந்துகள் நீடித்த வியாதிகளால் அவதிப்படும் லக்ஷக்கணக்கான மக்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது.

(2) இதிலுள்ள ஆரோக்கிய சாலா (நர்ஸிங் ஹோம்) நவீன வசதிகளுடன் நன்ருக அமைக்கப்பட்டு. இதில் பஞ்சகர்ம சிகித்ஸைகள் வஸ்தி, தாரா, பிழிச்சல் முதலானவைகளே மேற்கொள்ளுகிறது. குடும்ப சிகித்ஸைக்கு உகந்த இடம்.

Regd. Trade Mark



(Estd. 1902)

(3) இது ஆயுர்வேத மேம்பாட்டிற்கு ஆராய்ச்சி அபிவிருத்தி சாலேகளே நடத்துகிறது.

(4) இதனுடைய மூலிகைத் தோட்டம் பல்வேறு வகைகளான ஆயுர்வேத மூலிகைப் பயிர்களே வளர்த்துப் பாதுகாக்க ஏற்பாடு செய்துள்ளது.

(5) இது ஆயுர்வேதக் கல்வியை வளர்த்து வருகிறது.

எழுதவும்: ஆர்ய வைத்திய சாலா, கோட்டக்கல்.
போன்: H. O. PMBX - 16   Pin Code: 676 503

பிராஞ்சுகள்: கோழிக்கோடு, பாலக்காடு, திரூர், ஈரோடு, எர்ணுகுளம், திருவனந்தபுரம், சென்னே, கண்ணனூர், கோயம்புத்தூர்.

Mfg. Licence No. 130 AY (Pb.)

FOR PURE KASHMIR SAFFRON,
GOROCHAN & INDIAN CRUDE DRUGS,
PEARLS & PURE AYURVEDIC MEDICINES

Write to

M/s. KALIA BROTHERS (Regd.)

Wholesale Indian Drugs Merchants

JULLUNDUR CITY (PUNJAB)

PIN CODE: 144001

Gram: KALIA

Phone: Office - 73232
Resi.- 2350

மருந்து தயாரிப்பு லைசென்ஸ் நெ. 130 ஆயுர். (Pb.)

சுத்தமான பவழம், காஷ்மீர் குங்குமப்பூ,
கோரோசனை மற்றும் உயர்ந்த மருந்து சரக்குகள்,
ஆயுர்வேத மருந்துகள் முதலியவைகட்கு

அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்:

கலியா பிரதர்ஸ் [ரிஜிஸ்டர்ட்]

மருந்து சரக்கு மொத்த வியாபாரி

ஜல்லந்தர் ஸிடி (பஞ்சாப்)

PIN CODE: 144001

தந்தி: KALIA

போன்: ஆபீஸ் - 73232
வீடு - 2350

வாரியர்

"சுதாகல்பம்"

எல்லாவிதமான வலிகளுக்கும், நோவுகளுக்கும் மற்ற
அநேக உபாதைகளுக்கும் தடவவும் சாப்பிடவும்
செய்யக்கூடிய நிகரற்ற

அபூர்வ ஆயுர்வேத வீட்டு மருந்து

(ஒவ்வொரு பாட்டிலோடும் உபயோகமுறை உள்ளது)

o o o

எப்பொழுதுமே வீட்டில் ஒரு புட்டி
வைத்திருந்தால்
ஒரு வைத்தியர் வீட்டிலேயே
இருப்பதற்குச் சமானம்.

o o o

ஆரியவைத்தியர் கெ. எஸ். வாரியரின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

நேதாஜி போஸ் ரோடு, திருச்சி - 620 002.

[ஸ்தாபிதம் : 1936]

போன் : 25441 O வீடு : 26074

கேரள ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும், சிகிச்சைக்கும்
தமிழ்நாட்டின் முதன்மையான
சிறந்த ஸ்தாபனம்.

சிசுவிற்குப் பால் உணவு – பால் ஜீர்ணமாகாதிருந்தாலும், நோய் நிலையில் அஜீர்ணம் மிகுந்திருந்து பாலைத் தவிர்க்க வேண்டியிருந்து சிசுவிற்குப் பாலைத்தவிர வேறு உணவு கொடுக்கமுடியாதிருந்தாலும் பால் எளிதில் ஜீர்ணமாகும்படி ஓமம், திப்பிலி முதலிய ஜீர்ணகாரிப் பொருள்களைத் துணியில் முடித்துப் பாலுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கொடுப்பர். சுக்கு, திப்பிலி, கண்டந்திப்பிலி, ஓமம், ஜீரகம், பெருஞ்ஜீரகம், கொத்துமல்லி விதை, கோரைக்கிழங்கு இவற்றில் கிடைத்தவற்றைச் சம எடையாகச் சேர்த்துப் பெருந்தூளாக்கி வைத்துக்கொண்டு அதில் ¼-½ கிராம் அளவு துணியில் முடித்து ஜலததுடனோ பாலுடனோ சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கலந்து சிறிது இனிப்பு சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். 100 மிலி பாலுக்கு அரை கிராம தூள் தேவை.

பாலின் பரிணாமம் - தயிர் - பால் புளித்து இறுகிக் கட்டியாகிறது. ஒரே சீராக இருக்கவும் சரியாகத் தயிராகவும புரைகுத்துவர். இதற்காகச் சேர்க்கும் மோர் அதிகப புளித்திருந்தாலோ நீர்த்திருந்தாலோ தயிரும் புளிக்கும், நீர்த்தும இருக்கும்.

பொதுவாக பால் எந்த பிராணியுடையதோ அதே குணம் தயிரிலும் காணும். **பசுவின் தயிர்** சிறந்த நெய்சத்துள்ளது. வயிற்றில் புளிப்பை அதிகரிக்கச் செய்யாது நலல சுவையுள்ளது. உணவேற்கச் சுவை ஊட்ட வல்லது. பசி. பலம், வயிற்று வாயு சமனம், மனத்தெளிவு, ஸத்வகுண வளர்ச்சி தரவல்லது. **எருமையின் தயிர்** நெய் அதிகமாக உள்ளது. வீர்யம், பலம், கபவிருத்தி, தூக்கம் தரவல்லது. புளித்தால் வயிற்றையும் ரத்தத்தையும் கெடுக்கும். எளிதில் ஜீரணமாகாது. மற்றவற்றின் தயிர் பொதுவாக ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதல்ல.

தயிர் உபயோகிக்கக்கூடிய - கூடாத நிலைகள் – மண்டைச் சளி, வயிற்றுப்போக்கு, சீதபேதி, முறைக்காய்ச்சல், (காயச்சல் இல்லாத நாட்களிலும் வேளைகளிலும்) நாக்கில் ருசியின்மை, சிறுநீர் தடங்கல், உடல் இளைப்பு, காங்கை, சுக்கிலதாது பலவீனம் இவற்றில் தயிர் சிறந்த பத்திய உணவு.

தேகவாகில் கபம் அதிகம் உள்ளவர், கபநோய்கள், ரத்தவாந்தி பேதி, மழை ஓய்ந்தபின் உள்ள வான மந்தநிலை, கோடையின் ஆரம்பம இவற்றில் தயிர் நல்லதல்ல. நல்ல மழை, குளிர், பனி உள்ளபோது தயிர் ஏற்றதே.

தயிரைச் சுடவைத்துச் சூடாகச் சாப்பிடக்கூடாது. இரவில் தொடர்ந்து அதிக அளவில் சாப்பிடக்கூடாது. (இரவில் மோர்க் குழம்போ தயிர் சாதமோ விருந்தாகக் கொள்வதில்லை.)

தயிருடன் வெல்லம் கல்கண்டு தேன் சாப்பிடலாம். வேகவைத்த பாசிப்பயறு, நெல்லிக்காய் துவையல் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது புஷ்டிக்கு நல்லது. புளிப்பைக் குறைக்க உப்போ சர்க்கரையோ சேர்ப்பர்.

பாலில் புரைகுத்தியபின் நன்கு உறையாமல் பால் நிலைக்கும் தயிர் நிலைக்கும் இடையே இருக்கும் தயிர் ஏற்கத்தக்கதல்ல. வயிற்றில் சேர்ந்ததும் திடீரென வேகமாகப் புளிக்கத்தொடங்கிப் பசியைக் குறைத்து நெஞ்செரிவு, கரிப்பு, புளித்த ஏதுக்களிப்பு, ஏப்பம், வாய்ப்புண் முதலியவற்றைத் தரும்.

நன்கு உறைந்து இனிப்புச்சுவை மேலிட்டு நிற்கும் இனிப்புத் தயிர் நல்லது. பலம் புஷ்டி வீர்யவளர்ச்சி தரும். இளைப்பை நீக்கும். ஆனால் கபம் அதிகமாகும். கொழுப்படைப்பு மார்பில் கபம் உள்ளவர் இதனை ஏற்பது நல்லதல்ல.

உறைந்து சில மணி நேரங்களில் தயிரில் புளிப்பும் சிறிது தலை காட்டும். இந்நிலையில் இது நல்ல பசி – ருசி தூண்டும். யாவரும் இதனை ஏற்கலாம்.

இனிப்பு நீங்கி புளிப்பு மட்டும் தெரியும்படி உள்ள தயிர் நல்ல பசி தூண்டும் எனினும், வயிற்றில் புளிப்பு எரிவுள்ளவரும், ரத்தக்கொதிப்பு உள்ளவரும், பித்தவாயு - வயிற்றுக்கோளாறு உள்ளவர்களும் இதனை ஏற்பது நல்லதல்ல

மிகவும் புளித்த தயிர் பற்களில் கூச்சம், குரல் கம்முதல், உடல் எரிவு, இரைப்பை குடலில் வேக்காளம் முதலியவற்றை உண்டாக்கலாம். பசி மிகவும் மந்தித்திருப்பவர்கள் இதனைச் சில வேளைகள் தொடர்ந்து உபயோகிக்கப் பசி ஏற்படும்.

தயிரின் ஆடை — தயிரின் நிலையையொட்டிப் புளித்தோ இனித்தோ காணும். தேன்-வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். நல்ல புஷ்டி தரும். வரட்சியால் ஏற்படும் குடல் வாயுவைச் சமனம் செய்யும். சுக்கிலத்தை அதிகப்படுத்திப் போகசக்தி தரும். அதிக அளவில் சாப்பிடப் பசிமந்தம் ஏற்படும்.

தயிர்க்கட்டி - ஸ்ரீகண்டம் — தயிரை மெல்லிய துணியில் கட்டித் தொங்கவிட்டு நீர்ப்பகுதி முழுவதும் தானே வெளியானதும் உள்ள கட்டிப் பகுதி நல்ல ருசி, பசி, புஷ்டி, பருமன் தரும் சத்துள்ள உணவு. உஷ்ண வரட்சியைக் குறைக்கும். அதிகம் சாப்பிட கபம் அதிகமாகலாம். இதில் வெள்ளைச் சர்க்கரை, ஏலம், கிராம்பு, குங்குமப்பூ, பச்சைகர்ப்பூரம் சேர்த்துக் குளிரவைத்துத் தயாரித்தது ஸ்ரீகண்ட். பசுவின் தயிரைவிட எருமைத் தயிரே இதற்கு ஏற்றது.

தயிர்த் தெளிவு — தயிர் தோய்ந்த நிலையில் தனித்துக் கீழே நிற்கும் தெளிவு புளிப்பும் இனிப்பும் துவர்ப்பும் கலந்த சிறந்த பானம். தொண்டை எரிவு, உமட்டல், காங்கை களைப்பு, தலைச்சளி இவற்றில் நல்லது. மல மூத்திரக் கட்டைத் தளர்த்திவிடும். ருசி பசி தரும்.

காய்ச்சாத பாலாலான தயிர் - காய்ச்சாத பால் தயிராகத் தாமதமாகும். அப்படித் தயிரானாலும் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதல்ல வெண்ணெய் எடுத்த பாலைக் காய்ச்சித் தயாரித்த தயிர் ஸத்தற்றது. வரட்சி மிக்கது. மலத்தைக் கட்டும். சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகும். பசியின்மையும் வயிற்றுப் போக்கும் உள்ளவர்க்கு ஏற்றது.

தயிர் - சில கட்டுப்பாடுகள் -

தயிரை இரவில் சாப்பிடாதே — இரவில் முன் பகுதியில் பகலில் வெப்பம் திடீரெனக் குறைந்து இரவின் குளிர்ச்சி தலைகாட்டுவதால் சூட்டால் இளகி நிற்பவை திடீரென இறுக முற்படும். கபக்கசிவுள்ள சுவாஸ கோசம் போன்றவற்றில் இந்தத்தடிப்பு தயிரின் சில்லிப்பாலும் தடிப்பாலும் குருத்தன்மையாலும் அதிகப்பட்டு ஜீர்ணக் குறைவு மூச்சுத் திணறல் முதலியவற்றை ஏற்படுத்தலாம், குழாய் அடைப்பால் ஏற்படும் சோகை, காமாலை, தோல்நோய், ரத்தக்கொதிப்பு முதலியவை தயிரை இரவில் அதிகம் சாப்பிடுவதால் எளிதில் விரிவடைகின்றன.

தயிரை இரவில் உபயோகிக்க நேரிட்டால், தனித்துத் தயிர்சாப்பிடுவதானால் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். தடிப்பு நீங்க துவர்ப்பும் வரட்சியும் மிக்க சீரகம், பெருங்காயம், இந்துப்பு சேர்ப்பது நல்லது. தயிர் ஒத்துக்கொள்ளாதவர் கூட இரவில் பயற்றம் பருப்புக் கஞ்சியும், பகலில் சர்க்கரையும் அந்திவேளை, விடியற்காலை வேளைகளில் நெல்லிக்காய், உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்தும் சாப்பிடலாம்.

குளிர்ந்த தேசம், குளிர்ந்த காலம் இவைகளில் புளித்த தயிர் நல்லதல்ல. பொதுவாக குளிர் மிகுந்த சூழ்நிலையில் தயிர் சீக்கிரம் புளிப்பதில்லை கடுங்கோடையிலும் உஷ்ண தேசத்திலும் பகலிலும் தயிர் சீக்கிரம் புளித்துவிடும் புளித்த தயிர் ஊறுகாய்கள் தயாரிக்க, மோர் குழம்பு மோர்கூட்டு போன்ற புளி உதவியின்றி தயாரிக்கப் பெறும் உணவுத் துணைகளுக்கு ஏற்றது.

தயிர் வைக்கும் பாத்திரம் — மண் சட்டியிலிட்டுப் புரைகுத்தித் தயிரானது மிகச் சிறந்தது. இதற்கடுத்தது கற்சட்டி. உலோக பாத்திரங்கள் முக்கியமாக பித்தளை, தாமிரம், அலுமினியம் முதலியவை தயிரின் புளிப்பால் மாறித் தயிரை விஷமாக்கிவிடும். ஈயம் பூசாத - ஈயம் நன்கு பற்றி இராத பாத்திரம் ஏற்றதல்ல. ஈயக்கலப்பு மிக்க உரிவெண்கலம்,

ஈயச்செம்பு ஏற்றவைவே. ஸ்டைன்லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரம் சில மணி நேர உபயோகத்திற்கு ஏற்றதே. மண் சட்டித் தயிர் கட்டியாக இருக்கும். கற்சட்டித் தயிர் புளிக்காது. இவை தயிரில் உள்ள நீரம்சத்தை உறிஞ்சி விடுவதால் கட்டியாக, புளிக்காமல், தயிர் ருசியுடன் இருக்கும். தயிர் தெளிவு சீக்கிரம் தானும் புளிக்கும் தயிரையும் புளிக்கச் செய்யும.

தயிர் உணவின் ஆரம்பத்திலும் நடுவிலும் முடிவிலும் இடம் பெறு கிறது. தயிர் பச்சடி, அவியல், மோர்க் குழம்பு, மோர்க்கடி, மோர் ரஸம், தயிர், மோர் என. உணவுப் பண்டங்களில் சில, சாப்பிட மிக ருசியா யிருக்கும். அல்வாவைப் போல். சில தான் ருசியற்றிருந்தாலும் உண வேற்க ருசியைத் தூண்டும், கசப்பு நார்த்தை ஊறுகாய்போல். தயிர் தானும் ருசிமிக்க உணவுப் பண்டமாகி மற்றவற்றை ருசித்துச் சாப்பிட வும் ருசியைத் தூண்ட உதவுகிறது.

தயிரும் மோரும் — தயிரைக் கடைந்தபின் சாப்பிடலாம். தயி ராக உள்ள நிலையில் அதனைச் சுடவைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. மோரைக் காய்ச்சிச் சாப்பிடலாம்.

பால் ஜீர்ணமாவதுபோல் தயிர் எளிதில் ஜீர்ணமாவதில்லை. பிசி பிசிப்பும் சில்லிப்பும் வழவழப்பும் ஓரிடத்தில் தங்கக்கூடிய தன்மையும் தயிரை குருவாக்கி விடுகின்றன. அந்தத தயிரையே கடைந்து மோராக் கிய பின்னர் அது சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகும். தயிர் குடலில் நகரும் வேகத் தைவிட மோர் விரைவில் நகரும். ஜீர்ணமாகி விடும்.

தயிராகச் சாப்பிடும்போது கிடைக்கும் பலன் மோரில் கிடைப்ப தில்லை. ஜலதோஷம் ஆரம்பிக்கும்போது நெற்றி மண்டையில் கனம், கண்களில் நீர் தளும்புதல், மூக்கிலிருந்து நீர்க்கசிதல், மூக்கில் அரிப்பு போன்ற அறிகுறிகள் இருக்கும்போது, கட்டித் தயிர் நல்லது. உடன் சளிநீரை முறித்துக் கட்டியாக்கி வெளியேற்றி விடும். மோர் ஏற்றதல்ல. சளி அதிகமாகும்.

ஆடைநீக்கிய வரட்டுத் தயிர் மலத்தை இறுக்கிக் கிரஹணி போன்ற வயிற்றோட்டமுள்ள நோய்களில் உதவுகிறது. குடலுக்கு வலிவூட்டும். உணவுப் பாதையில் உணவை மெல்லச் செல்லச் செய்யும். ஓட்டம் (quick emptying) நிற்கும். நீர் சுருக்கைப் போக்கும். எண்ணெய்க்குளி நாளி லும் கடுமையான உழைப்பிற்கு பின்னர் களைத்துள்ள நிலையிலும் தயிர் நல்லதல்ல. லேசான அஜீர்ணமிருந்தாலும் சிறுவர் தயிரைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

தயிர் சிலசமயம் புளிப்பு மிகுந்திருந்தாலும் இரைப்பையிலுள்ள புளிப்பு மிகுதியால் வயிற்றில் சென்றவுடன் அதிகம் புளித்தாலும் குளிர்

னாளானால் காணுக்கட்டி, தடிப்பு. கோடையானால் கோடைக் கட்டி, சொரி, அரிப்பு இவற்றை அதிகமாக்கும். ஆனால் அதே தயிரில் வடித்த கஞ்சி சேர்த்துப் பூசிக் குளிக்க வேனல் கட்டி, தடிப்பு, அரிப்பு, சொரி இவை குணமாகும்.

தயிரை இரவில் சேர்க்க நேர்ந்தால் தயிர் வழங்கும் போது காய்ச்சிய பாலும் தனித்து வழங்குவதை மைசூர் முதலிய இடங்களில் காணலாம். தயிரின் புளிப்பைக் குறைக்கவே இந்த முறை. ஆனால் தயிரோ மோரோ அன்னத்துடன் சாப்பிட்டு ஜீர்ணத்தின் முதல் நிலை (2-3 மணி நேரம்) முடிவதற்குள் பாலோ பால் கலந்த பானமோ சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. முன் உட்சென்ற தயிர் மிகவும் புளித்துள்ள நிலையில் உடன் பால் சேரும்போது கடும் புளிப்பாகப் பாலும் மாறிவிடுவதாலும், அந்தப் புளித்த பால் ஜீர்ணமாகும் வரை இரைப்பையில் முன் சேர்ந்த புளிப்புநிலை நீடிக்க நேருமாதலாலும், தீராத புளித்தஏப்பம், நெஞ்செரிவு, இரைப்பை எரிவு, குடல் எரிவு முதலிய நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம். இது போல் தயிர் வடை, புளித்த மாவாலான இட்லி போன்ற பலகாரங்களுடன் பாலும் பாலாலான பானங்களும சாப்பிடுவது ஏற்றதல்ல. இவை உடனடியாக கேடு விளைவிக்காதிருக்கலாம் இயற்கையான வலிவால் தாங்க முடியலாம். தொடர்ந்த உபயோகம் நீடிக்கும் கேட்டைத் தரும்.

மோரின் வகை — தயிரைக் கடையும்போது மேலாடை நீக்கிக் கடைந்து வெண்ணெய் நீக்கிச் சுத்தமான தண்ணீர் விட்டுக் கடைந்தெடுப்பது வழக்கம். இப்படிக் கடையும்போது, தயிரிலிருந்து வெண்ணெய்யும், இனிப்பும் அகற்றப்பட்டு, துவர்ப்பும் சிறிது புளிப்பும் உள்ள மோர் கிடைக்கிறது.

ஆடையுடன் சேர்த்து நீர் விடாமல் வெண்ணெய்யுடன் குழப்பிக் கடைந்தெடுத்த மோர் குழம்புமோர் – **கோலம்** எனப்படும். மழை காலத்திலும் புரட்டாசி–கார்த்திகை வெயில் காலத்திலும் ஏற்றது.

ஆடை வெண்ணெய் அகற்றிக் கடைந்து ஜலம் சேர்க்காத மோர் **மதிதம்** கோலத்தை விட எளிதில் ஜீரணமாகும். கோடையிலும் புரட்டாசி-ஐப்பசிக் கானல் காலத்திலும் ஏற்றது. அதிலேயே கால் பங்கு ஜலம் சேர்த்துக்கடைய **தக்கிரம்**. இது எக்காலத்திலும் ஏற்றது. எளிதில் ஜீர்ணமாகும் முன் உண்ட கனமான உணவையும செரிக்கச் செய்யும். தனித்துப் பருகலாம. களைப்பை நீக்கும் திருப்தி தரும். கிரஹணி எனும் வயிற்றோட்டம் பசியின்மை, வீக்கம், சோகை, மூலம், ருசியின்மை, சிறுநீர்த் தடங்கல், மகோதரம், கொழுப்படைப்பு இவற்றில் நல்லது. இனிய பழங்களுடன் மோர் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. முக்கியமாக வாழைப்பழமும் மோரும் கூடாத சேர்க்கை. எலுமிச்சம்பழமும் மோரும்

இனிய இதமான சேர்க்கை. நார்த்தை மோருக்கு நல்ல உரியதுணே. புதி தாக அறுவை சிகிச்சைக் குட்பட்டவர் புண் ஆறும் வரையில் மோரைத் தவிர்ப்பது நல்லதே.

மோர் கடையும்போது பாதிக்குமேல் ஜலம் சேர்க்க அது உதச்ஸித் எனப்படும். நீரால் பெருத்தது எனப்பொருள். ''நீரைப் பெருக்கி'' என்ற பழமொழிக்கு இடமானது. சரீரக் களைப்பைப் போக்கித் தெளி வைத் தரும். ஆனல் அதிக நாவரட்சியுடன் உள்ளவர் இந்த நீர்தத மோரைக் குடிக்கத் தொண்டை கமமி இருமல் சளி ஏற்படுவது உண்டு. இவர்கள் தயிரைக் கடைந்த பின வெந்நீர கலந்து சாப்பிடுவது நல்லது.

தெளிவான **நீர்மோர்** என்ற கோடைபானம். தயிரில் பல மடங்கு நீர சேர்த்து உருவானது. இதன சில்லிப்பைத தவிர்க்கக் கடுகு தாளிப் பும இஞ்சிததுறுவலும் கறிவேப்பிலை உப்பு கூட்டுவதும் உண்டு. வருடப் பிறப்பு, ஸ்ரீராமநவமி முதலிய பண்டிகைகளிலும் கோடை நீர்ப்பந்தல் களிலும் இது புகழ்பெற்றது. களைப்பு நீங்கும். ஜீர்ணசக்தியைத் தூண்டும. ருசி காரணமாக அதிகம் பருக வயிற்றுக்கனமும நெஞ்சுச் சளியும் பின விளைவுகள்.

மோரின் வெளி உபயோகம் — கடும் நோய்வாய்ப் பட்டவன் முதலில் ஸ்னனம் செய்வதற்கு கெட்டி மோரில் ஓமத்தைத் தூளாக்கிச் சுடவைத்து உடலில் பூசி வெந்நீரில் ஸ்னனம் செய்வது நல்லது நாட் பட்ட அழுக்கு, தோலின் அழற்சி நீங்கும். காணக்கடியால் ஏற்படும தடிப்புகளில் புளிக்காத மோரில் சோடாஉப்பு சேர்த்துச் சுடவைத்தோ அப்படியேயோ பூசிக்குளிக்க நல்லது. தோலில் அரிப்பு, சினப்பு முதலிய வற்றிலும் ஏற்றதே.

பித்த மிகுதியாலும் ரத்தக்கொதிப்பாலும் சில வாயுக்கோளாற்றி னலும் ஏற்படும தலை சுற்றுதல், மயக்கம, ஞாபகக் குறைவு முதலியவை ஏற்படும்போது தலையில் தாரையாகப் பக்குவப் படுத்திய மோரை ஒரே சீராக விடுவதற்கான **தக்கிரதாரை** எனப்படும் சிகித்ஸை கேரளத்தில் புகழ் பெற்றது.

வெண்ணெய் — பாலிலிருந்து நேரிடையாகவும் தயிராக்கி அதிலி ருந்தும் கடைந்து வெண்ணெய் எடுக்கப் பெறுகிறது. பாலைக் காய்ச் சியும காய்ச்சாமலும அதிலிருந்து வெண்ணெய் பிரித்தெடுக்கப் பெறு கின்றது. பாலிலிருந்து நேராக எடுக்கப் பெற்ற வெண்ணெய்யில் சத்து அதிகம். உடற்காங்கை ரத்தப்போக்கு குறைய இது அதிகம் நல்லது. கண் பார்வையில் தெளிவு ஏற்படவும் கணகளில் ரத்தக் கசிவால் ஏற் படும் வேதனை குறையவும் நல்லது. கடைந்த சூட்டுடன் உள்ள பால்,

வெண்ணெய் இனிப்பு மிக்கது தாபம், வரட்சி, காங்கை நீக்கும். இதயத்திற்கும் பலம் தரும் க்ஷயம், ரத்தமூலம், முசுவாதம் இவைகளில் சிறந்த உணவு. சிசுக்களுக்குப் புதிய வெண்ணெய் வளர்ச்சி தரும். கடைந்த சூட்டுடன் உள்ள புளிக்காத தயிர் வெண்ணெய்க்கும் இதே குணம் உண்டு. மோர் சேர்க்கையால் துவர்ப்பும் புளிப்பும் சிறிது கூடியிருக்கும். பசியைத்தூண்டி ஜீர்ணகோசத்தை பலப்படுத்தும். பொதுவாக வெண்ணெய் அறிவை வளர்க்கும். பசுவின் வெண்ணெய்யில் அறிவை வளர்க்கும் சக்தி அதிகம்.

பசுவின் வெண்ணெய்யைவிட எருமை வெண்ணெய் தாமதித்து ஜீர்ணமாகும் மற்ற மிருகங்களின் வெண்ணெய் பயன் படுவதில்லை. பிறந்த 30 நாட்களிலிருந்தே வெண்ணெய்யும் தேனும் கூட்டிக் கொடுப்பதுண்டு. நவனீதம் என்ற பெயர் புதிதாக எடுக்கபட்டதெனப் பொருள்படும். புதிய வெண்ணெய்யே உணவாக ஏற்க நல்லது. நாட்பட இருந்தால் புளித்துவிடும் குணச்சிறப்பை இழந்து விடும் உப்பிட்டு வைத்திருக்க அதிகம் புளிக்காது. ஆனால் நெய்யாக்க அது ருசிக்காது பணியாரங்களில் சேர்க்கலாம். நாளாக ஆக அது எளிதில் ஜீர்ணமாகாமல் குருவாகிவிடும் உமட்டல் வாந்தி ஏற்படுத்தும்.

வெண்ணெய்யின் வெளி உபயோகம் — தோலின் மேல் தடவி நீவிவிட சூடு, வரட்சி, சொரசொரப்பு, அரிப்பு அடங்கும். பழுக்காமல் கடுமையான வலியுள்ள ரத்தக்கட்டிகளின் பேரில் தனித்து வெண்ணெய்யையோ அல்லது வெண்ணெய்யையும் சுண்ணாம்பையும் மத்தித்தோ தடவ கட்டி பழுத்து முகம் வைத்து உடையும்.

நெய் - நெய்ப்பு உண்டாக்குபவைகளாக மிருகங்களின் கொழுப்பும் தாவர எண்ணெய்களும் பயன்படுமெனினும் நெய்யைப்போல் இனியதும் ஸத்வகுண முள்ளதும் மருந்து-உணவு என்ற இரு முறைகளிலும் பயன்படுவதும் எல்லோருக்கும் வயது நேரம் உடல்வாகு என்ற பாகுபாடின்றி பயன்படுவதும் நெய் மட்டுமே. பால் வெண்ணெய்யில் கிடைக்கும் நெய் சத்து மிக்கது. ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும், மலத்தைக் கட்டும், பார்வைத் தெளிவைத் தரும். தயிர் வெண்ணெய்யில் கிடைக்கும் நெய் எளிதில் ஜீர்ணமாகும். வலிவு எதிர்ப்பு சக்தி, திடம், தோற்ற மென்மை, அழகு, குரல்வளம், ஞாபகசக்தி, அறிவாற்றல், ஆரோக்கியம், ஆயுள் இவற்றை நெய் வளர்ப்பதால் வேதம் இதற்கு ஆயுள் என்றே பெயரிட்டுள்ளது. பயித்தியம், வலிப்பு, மயக்கம், பக்ஷவாதம் முதலிய மூளை நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களிலும், தோல் நோய்களிலும், வயிற்றில் புண், வலி, அடைப்பு முதலியவைகளிலும், நாட்பட்ட காங்கை, க்ஷயம் முதலியவற்றிலும் நெய்யை முக்கியமாகக் கொண்ட மருந்துகள் ஆயுர்வேதத்தில் பிரசித்தமானவை. உணவுப்பொருளாகவும் மருந்தாகவும் தயாரிக்க பசுவின்

உணவும் பானமும்

நெய்யே சிறந்ததெனினும், எருமை நெய்யும் ஓரளவிற்குச் சமமான குணமுள்ளதே. அறிவு வளர்ச்சி, ஞாபகசக்திக் கூர்மை, நூல்களைக் கற்றறியும் மேதை இவைகளுக்குப் பசுநெய் சிறந்தது உடலை வளர்க்கவும் சுக்கிலத்தின் தடிப்பை அதிகரிக்கச் செய்யவும் எருமை நெய் நல்லதே.

புத்துருக்குநெய் — நேற்றுக் கறந்த பாலைத் தயிராக்கி இன்று வெண்ணெய் எடுத்துக் காய்ச்சிய நெய் — **ஹய்யங்கவீனம்** என்று தனிச்சிறப்பு கொண்டது. எல்லா வகைகளிலும் சிறந்தது காங்கை, வயிற்றின் புண் வலி, நரம்புவலி முதலியவற்றில் மிகச்சிறந்தது. நாட்பட்ட புளித்த வெண்ணெய்யில் கிடைக்கும் நெய் தரத்தில் குறைந்ததே.

நெய்யின் தெளிவு — நெய் உறைந்தபின் மேல் தெளிவு நிற்கும். மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் இதனை உட்கொள்ள குடல் கடைப்பகுதியிலுள்ள வரட்சியும் பிடிப்பும் நீங்கி மலம் எளிதில் வெளியாகும். இடுப்புப் பிடிப்பு விலகும். கண் - காது - தலை நோய்களில் மேல்தேய்க்க வலி குறையும்.

பழைய நெய் — கலப்படமற்ற வெண்ணெய்யில் உருக்கி எடுத்த நெய் உணவாக ஏற்க முடியாது. ஆனால் மருத்துவ குணம் மிகப்பெற்றது. மூளை, நரம்பு சம்பந்தப் பட்ட நோய்களில் மிகவும் பயன்படுகிறது. நாட்பட்ட தலைவலியில் இந்த நெய்யை அழுத்தித் தேய்த்துத் துடைத்துவிட வலி நீங்கும். உள்ளங்காலில் தேய்க்கக் கால் வரட்சி நீங்கி மென்மையடைவதுடன் கண்களின் பார்வை கூர்மை பெறும். திருச்சிவப்பேரூர் எனும் திருச்சூரில் இறைவனுக்கு அபிஷேகம் செய்யப்படும் நெய் எத்தனை பழமையடைந்தாலும் நோய் தீர்க்கும்.

தூக தானியங்கள் — நெல், கோதுமை, ரவை, வரகு, சோளம், கேழ்வரகு, கம்பு, தினை ஆகியவை இந்தப் பிரிவில் முக்கியமானவை. இவைகளைப் **பயிர் தானியங்கள்** என்பர். நெல்லும் கோதுமையும் சமுதாய மதிப்பும் குணச்சிறப்பும் மக்கள் அங்கீகாரமும் பெற்றவை. இவை நன்செய் தானியங்கள். மற்றவை எளியவர்களின் உணவு, காடு கரம்புகளில் வசிப்பவரின் உணவு என்ற வகையில் சமுதாய மதிப்பு பெறாதவை, புன்செய் தானியங்கள். சமுதாயம் மதிப்பதும் மதிக்காததும் ஒரு தானியத்தின் கிராககியையும் அதிக அளவில் உற்பத்தியையும் இன்று கட்டுப்படுத்துகின்றன. அதனால் நெல்லையும் கோதுமையையும் தவிர மற்றவை பெருமளவில் வியாபார ரீதியிலும் வழக்கிலிருந்து மறைந்து வருகின்றன. இது இயற்கைக்கு மக்கள் சமுதாயம் இழைக்கும் துரோகம். மற்றவையும் சிறந்த உணவுப் பொருள்களே.

உணவும் நடவடிக்கைகளும் எங்கும் ஒரே சீராக இருப்பதற்கில்லை. மலை, தரை, நீர்ப்பாங்கான சதுப்புநிலம், வரண்டநிலம் என்று வாழு மிடத்திற்கேற்ப உணவுப் பொருளும் இயற்கையின் மடியில் தயாராகிறது. ஆங்காங்கு அது அது ஆரோக்கியத்திற்கு இதமாக இருக்கும்.

ஒரு காலத்தில் ஆங்காங்கு குடியிருப்பின் அருகே அவரவரது அதிகார வரம்பிற்குட்பட்டுத் தானியங்களும கறிகாய்களும் பயிரிடப்பட்டு சுயதேவைப்பூர்த்தி நடந்து வந்தது. பெரும் அங்காடிகளோ, பங்கீடு முறையோ, குளிர்பதனப் பாதுகாப்போ, பெருத்த தானியச் சேமிப்புக கிடங்குகளோ, புழுபூச்சித் தொந்தரவோ விஷபபொருள் தெளிப்போ, மக்கிப்புழுத்த உணவுப்பொருள் விநியோகமோ அன்று இல்லை.

ஓர் அரசன் தன் ஆளுகைக்கு உட்பட்ட சிறு கிராமத்திற்கு வரு கிறான். கிராமத்தானின் வீட்டில் சுற்றிக் காய்கறிகள், கீரை வகைகள், பின்புறம் ஒரு எருமைமாடு, அன்றுடம உமி தவிடு நீக்கக் குத்திப்புடைத் தெடுதத அரிசியைப் பானையில் சமைத்துக் கஞ்சி வடித்தெடுத்த சோறு, இந்த உபசரணையை அரசனும் அரசியும் ஏற்றனர் அரசன் அதை மனைவியிடம் மனம்விட்டுப் புகழ்ந்தான்.

तरुणं सर्षपशाकं नवौदनं पिच्छिलानि च दधीनि ।
अल्पव्ययेन सुन्दरि ग्राम्यजनो मृष्टमन्नमश्नाति ।।

'' இளம் கடுகுக் கீரையாலான வியஞ்சனம், புதிய மணமுள்ள சுவை யுள்ள அரிசிச்சாதம். நல்ல பிசிபிசுப்புள்ள கெட்டித்தயிர்; அரசியே! செலவு மிகக் குறைவு. இந்தச் சிக்கனத்துடன கிராமமக்கள் வயிருரப் புஷ்டி தரும் சுவையுள்ள உணவைப் பெறுகிறார்களே'' என வியந்தான். உணவு விஷயத்தில் தன் நிறைவும் எதிர்பார்வையின்மையுமதான் நல்ல உணவை – புஷ்டியைத்தரும் சூழ்நிலையை உருவாக்கும். உணவிற்கு வெளி நாட்டையும் தூரத்திலுள்ள நம் தேசப்பகுதிகளையும் நம்பி–அரசின் குறுக் கீட்டால் சேமிப்புக் கிடங்குகளும் பெரும் நெல்லறைவைக் கலன்களும் பெருகிச் சுத்தமான புஷ்டி தருமை உணவைப் பெறுவதில் அக்கரை காட்ட முடியாதநிலை, ஓரளவு அரிசியையும் கோதுமையையுமே முக்கிய உணவுப் பொருளாகச் சமுதாயம் மதிக்கத் தொடங்கியதால் ஏற்பட்டது. இது தவறான போக்கு. பங்கீட்டு முறை மூலம் கிடைக்கும் உணவுப்பொருளை விட மற்ற தானியங்கள் தரக்குறைவுள்ளவை அல்ல என்பதை அனுபவத் தால் உணரலாம்.

அரிசி – பொதுவாக இரண்டு வகை (1) குறுகிய நாட்களில் அறு வடையாவது **கார் - குறுவை அரிசி.** வ்ரீஹி என்பர் இதை. (2) 5-6 மாதங்களில் அறுவடையாவது **சம்பா - சாலி** என்பர் இதை. இவற்றுள்

அனேக வகைகளுண்டு. தற்போது விவசாயத் துறையினர் மேன்மேலும் பல புதிய வகைகளைத் தோற்றுவிக்கிறார்கள். மிகப் பழமையான அரிசி வகைகள்—கார, கருங்குறுவை, வாலான் முதலியவை வ்ரீஹிவகையிலும் ஈர்க்குச்சம்பா, சீரகச்சம்பா, மிளகுச்சம்பா, செஞ்சம்பா முதலியவை. சாலி வகையிலும் அதிகம் வழக்கிலுள்ளவை. நேபாளின் வஸுமதி, ஆந்திராவின் நெல்லூர் சம்பா, கேரளத்தின் அறுவதாங்குருவை இப்படி உற்பத்தியாகும் தேசவாகுக்கேற்ப தானியங்களின் குணச்சிறப்பு உண்டு. மலைச்சரிவில் விளைந்தது, பள்ளத்தாக்கில் விளைந்தது, சதுப்பு நிலத்தில் விளைந்ததென விளையுமிடத்தைப் பொறுத்துள்ள குணச்சிறப்புகள் தனி.

இன்று பெருவாரியான மக்களுக்கு பச்சரிசி, புழுங்கலரிசி என்ற இரு வகையில் இனம் காணமட்டுமே வாய்ப்புள்ளது. எனினும் ஓர் அளவு இனங்களின் குணச் சிறப்புகளை அறிந்துகொள்வது நல்லது.

வசதி உள்ள சமுதாயத்தினர்—கார்-குருவை அரிசியைப் பட்சணப் பண்டங்களுக்கும் பெருவாரி உணவு விநியோகத்திற்கும் பயன்படுத்திக் கொண்டு சம்பா அரிசியைத் தன அன்னத்திற்குப் பயன்படுத்துவர். பொதுவாகச் சம்பா அரிசி நீண்ட நாட்களில் பக்குவமடைவதால் குணச் சிறப்பு மிக்கது. சுவையில் இனியது, வீர்யத்தில் குளிர்ச்சி, நெய்ப்புள்ளது. அன்னமாக வடித்தால் சீக்கிரம் கொசகொசத்து விடாது. நன்கு ஜீர்ணமாகக் கூடியது. காரரிசி ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். வயிற்றில் வாயுவை அதிகம் சேர்க்கும் நல்ல ஜீர்ணசக்தி உள்ளவர்களானால் உடல் உழைப்பு மிக்கவரானால் சம்பாவைப் போன்று இதுவும் நல்லதே.

அறுவடையாகி ஆறு மாதங்கள் வரை நெல்லைக் குதிர்போன்றவற்றில் இட்டுத் தானே அது குவியலின் கதகதப்பில் புழுங்கச்செய்துப் பின் உமிநீக்கக் குத்தி உபயோகிப்பர். புது நெல்லைக் குத்திச் சமைக்கச் சாதம் குழைந்துவிடும். சீக்கிரத்தில் கொசகொசத்துப் போகும். ஓரிரு மாதத் தேவைக்கு மேற்படாமல் அவ்வப்போது நெல்லைக் குத்தி அரிசியாக்குவது நல்லது. அப்போது அரிசி புழுக்காமலிருக்கும். இப்படி ஆறு மாதத்திற்கு மேற்பட்ட நெல்லை அவ்வப்போது குத்தி எடுத்த அரிசி மிகச் சிறந்தது. பசி நீக்குவதுடன் குளிர்ச்சியும் நோய் எதிர்க்கும் சக்தியும் ஏற்படும்.

மரயந்திரத்தில் கையால் அரைத்து உமிநீக்கப்பட்ட அரிசி, உரலிலிட்டுக் குத்தி எடுத்த கைக்குத்தல் அரிசி இவை அதிகச் சத்துள்ளவை. பரபரப்பு மிக்க வாழ்க்கைமுறை அமைந்தவர்கள் இதில் அக்கறை கொள்ளமாட்டார். ஆரோக்கியக் கண்காணிப்பில் தீவிரமும் முறையுடன் வாழ்க்கை அமைவதில் நாட்டமுமுள்ள மிகச் சில குடும்பங்களில்

இன்றும் இம்முறை பின்பற்றப்படுகிறது. மிஷினில் அரைத்துப் பாலிஷ் செய்துதரப்படும் அரிசியாலான உணவு வயிற்றை நிரப்பும். சத்து மிகக் குறைந்ததே.

பச்சரிசியாலான அன்னம் — நல்ல வலிவு தரும். வயிற்றில் வாயுவை அதிகமாக்கும். குடலில் வேகமாகச் சென்று வெளியேறும். ஜீர்ணத்திற்காக புளிப்புத்திரவம் மிகுந்தால், இந்த உணவு சீக்கிரம் புளித்துவிடும். அப்போது இரைப்பையில் அழற்சியையும் புளிப்பையும் அதிகப்படுத்தும். உடலில் எரிச்சல் அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு இது மிகவும் ஏற்றது. ஆனால் இரைப்பையில் புளிப்பு மிகுந்தவர்களுக்கும், அடிக்கடித் தாமதித்து உண்ண நேருபவர்களுக்கும் பச்சரிசி ஏற்றதல்ல. இவர்களுக்குப் புழுங்கலரிசியே அதிகம் நல்லது. இயற்கையாக உடற்சூடு மிக்கவர், காங்கை உள்ளவர்களுக்குப் பச்சரிசி நல்லது.

புழுங்கலரிசியாலான அன்னம் — நெல்லை அதன் தரத்திற்கேற்றவாறு 12-20 மணிநேரம் நீரில் ஊறவைத்து, மேல் மிதக்கும் பதர் சத்தை அழுக்கு முதலியவற்றை அகற்றி அரித்துப் புதுஜலத்தில் மாற்றி 4-5 மணிநேரம் வைத்திருந்து அரித்தெடுத்துப் பானையிலிட்டு 10-15 நிமிஷங்கள் ஆவி வரும்வரை கொதிக்க வைத்திருந்து ஆறவிட்டு உலர்த்திக்குத்தி அரிசியை எடுத்துக்கொள்ளுதல் முன்னர் வழக்கம். இன்று பெருங்கலங்களில் ஊறவைத்து மிஷினில் அரைத்தப் புழுங்கலரிசி கிட்டுகிறது. மிஷின் அரவையில் அதிகம் இது சத்தை இழப்பதில்லை என்பர். ஆனால் வீட்டில் தனித்துப் புழுக்கி மிஷினில் அரைத்துக் கொள்வது சுகாதாரத்திற்கு ஏற்றது.

தமிழகத்தில் புழுங்கலரிசிக்குப் பத்திய உணவுக்கேற்றதென்ற புகழ் உண்டு. சிறுவர், முதியவர், வாதரோகிகள், வயிற்றில் புளிப்பு மிக்கவர், கடும் உழைப்புள்ளவர் இவர்களும், வாய்ப்புண் அடிக்கடி ஏற்படும் போதும் மற்ற பத்திய உணவு ஏற்கும் போதும் வீட்டில் புழுக்கிய அரிசியை அன்னமாக்கி உண்பது நல்லது.

மணிச்சம்பா — நீரிழிவு நோயில் நல்லது. அதிக அளவில் சிறுநீர் போவதைத் தடுக்கும். **சீரகச்சம்பா** நல்ல பசி தூண்டி. வாயுநோய்களில் ஏற்றது. **கோரைச்சம்பா** உட்சூடு நமைச்சல் அதிமூத்திரம் இவற்றில் ஏற்றது. இப்படி நெல்லின் தரத்திற்கேற்பச் சிறிது குணத்தில் மாறினாலும் நல்ல உணவுப் பொருள்.

இதனை அன்னமாக்குவதில் சில குறிப்புகளைத் தருகிறார் சரகர்.

सुधौतः प्रसुतः स्विन्नः सन्तप्तश्चौदनो लघुः ।
अधौताऽप्रस्रुतोऽस्विन्नः शीतश्चाप्योदनो गुरुः ॥
भृष्टतण्डुलमिच्छन्ति गरश्लेष्मामयेष्वपि ।

உடலில் இயற்கைக்கு எதிரான வழியில் சிலவற்றைச் சேர்க்க, விஷம் போல் அவை கேடுசெய்யக் கூடும். நேரிடையாக அது விஷமாக இல்லா திருந்தாலும் பின்னர் அது விஷமாகிக் கெடுதல் விளைவிக்கலாம். அத் தகைய விஷமித்தநிலை காணப்படில் அரிசியை வறுத்து அன்னம் சமைக்க வேண்டும். இரைப்பையில் புளிப்பு இந்த விஷசக்தியை அதிகப் படுத்தும். அதனைக் குறைக்க அரிசியை வறுத்துச் சேர்ப்பது நல்லது. சில கடுமையான விஷமருந்துகள் சேர்க்கும் போதும் கபம் மாரபிலும் தொண்டையிலும் தலையிலும் அதிகமாகச் சேர்ந்துள்ள நிலையிலும் அரிசியை வறுத்துச் சேர்ப்பது நல்லது.

பொதுவாக அரிசியை நன்கு ஜலத்தில் அலம்பிப் பின் சமைப்பது அதிலுள்ள வெளி அழுக்குச் சேர்க்கையைப் போக்கும். முக்கியமாக இன்று பங்கீடு முறையில் கிடைக்கும் நெல்லும் அரிசியும் புழுவினம் பாதிக்காமலிருக்கச் சில ரஸாயன மருந்து தூவப்பட்டுப் பாதுகாக்கப் பெறுகிறது. இந்த விஷமருந்துக் கலவை மனித சுகவாழ்விற்கு ஏற்ற தல்ல. அதனால் நன்கு அலசி அலம்பிய பின்னர் சமைப்பது நல்லது.

அனேகமாக அரிசி வெந்ததும சுற்றியுள்ள கஞ்சியை வடித்து அப்புறப்படுத்துவது நல்லது. அதன்பின் சிறிதுநேரம் அடுப்பில் வைத் திருக்கச் சாதம நனகு பூரித்து மலர்ந்துவிடும. இதனைச் சூட்டுடன் சாப்பிட எளிதில் ஜீர்ணமாகும. இதே உணவு ஆறினால் ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். ஜீர்ணத்தில் சூடு முக்கிய ஸ்தானம் வகிக்கிறது என்பதை முன்னர் குறிப்பிட்டுள்ளோம்.

ஜலம் ஊற்றிக் களைந்து அலம்பாதபடியே அரிசியை வேகவைத்தால் அரிசியைக் குத்துமபோதும மிஷினில் அரைக்கும்போதும் நுண்ணிய தூளான அதன் மாவு அரிசியின்மேல் படிந்தது வெந்துவிடும். இந்தப் பசைபோன்ற மாவின் சேர்க்கை அரிசியை எளிதில் ஜீர்ணமாவதைத் தடுக்கும். அரிசியைக் களையுமபோது இந்த மாவு கழுநீருடன் வெளி யாகிவிடும்.

அரிசி வெந்ததும் சுற்றியுள்ள நீர்ப்பகுதியில் கூழ்போன்று அரிசி மாப்பகுதி வெந்துப் பசைபோல் கஞ்சி தடித்து நிற்கும். இதனை வடித்து அகற்றாவிடில் அந்த அன்னம் குருவாகி ஜீர்ணமாவது தாமதமாகும். வெகுநேரம் பசியுணர்வு ஏற்படாதபடி வயிறு மந்தித்திருக்க இது காரண மாகும். இந்தக் கஞ்சி சேர்ந்த உணவு வயிற்றில் தாமதித்து ஜீர்ண மாவதால் வயிற்றில் வாயுச் சேர்க்கை, அழற்சி, புண், நெஞ்செரிவு முதலியவற்றை ஏற்படுத்தும். அவ்விதமே வெந்து பூரித்து மலராமல் உள்ள அன்னம் கட்டிப் பிசின்போல் மந்திக்கும். அதுவும் நல்லதல்ல. '' ஆக்கப்பொறுத்தவன் ஆறப்பொறுக்கவேண்டும் '' என்பது பழமொழி.

உணவும் பானமும்

அரிசி களைந்த நீர் கழுநீர் எனப்படும். இதனை வடிக்கட்டி வெளி அழுக்கு நீக்கிச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட, உடற்காங்கை, பெண்களுக்கு உஷ்ணமிகுதியால் ஏற்படும் வெள்ளை படுதல், பெரும்பாடு முதலியவை தணியும்.

கொதிகஞ்சி — சாதம் வெந்துகொண்டிருக்கும்போது முக்கால் பங்கு வெந்ததும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும கஞ்சியைக் கரண்டியால் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு இளஞ்சூடாக ஆறியதும் அதில் வெண்ணெய் நெய் சேர்த்துக் காலையில் சாப்பிட குடலில் வரட்சி நீங்கும். காங்கை, மலச்சிக்கல், குடல் வரட்சியால் வலி, நீர்சுருக்கு, சிறுநீர்த்தாரையில் எரிவு, வயிற்றில் கொதிப்புள்ளவர்க்கு ஏற்ற பானம் இது. இதனையே பனங்கற்கண்டு, பனவெல்லம் சேர்த்தும் சாப்பிடுவதும் உண்டு.

புனப்பாகம் — எளிதில் ஜீர்ணமாகத்தக்க முறையில் வடித்த அன்னத்தையும் மறுபடி ஜலம் சேர்த்துக் காய்ச்சி அதன் வடிநீரை மாத்திரம் பருகுவது உண்டு. இதனைப் புனப்பாகம் (புன: - மறுபடி, பாகம், சமைத்தல்) மறு உலைப்பாகம் என்பர். நோய்வாய்ப்பட்ட நிலையிலும் கடுமையான அக்னி மந்த நிலையிலும் இது ஏற்றது.

வடிகஞ்சி — சாதத்தை வடித்தெடுத்த கஞ்சி ஆறியதும் உறைந்து விடும். இது பசு முதலியவற்றின் உணவில் சேர்க்கப்பெறும். நல்ல தீபனசக்தி உள்ளவர் இதனையே மோரும் உப்பும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது உண்டு. இந்தக் கஞ்சி உடலின்மேல் தேய்த்துக் குளிக்கத் தோல் மென்மையுறும். அரிப்பு, சொரி முதலியவற்றைப் போக்கும். வடித்த கஞ்சி எண்ணெய்ப்பிசுக்கை அகற்றும். சிகைக்காய்த்தூள், அரப்புத்தூள் முதலியவற்றை இதில் குழப்பி தலையிலும் உடலிலும் தேய்க்க சிகைககாய் முதலியவற்றின் வரட்சி இல்லாமல் தோலும் கேசமும் மென்மையுடன் இருக்கும். எண்ணெய்க்குளி ஒத்துக்கொள்ளாதவர் தனித்த கஞ்சியையோ; வெந்தயம், ஜீரகம், ஓமம், கடுக்காய் முதலியவற்றை அரைத்துக் கலக்கியோ தேய்த்துக்கொள்வதுண்டு, உடற்சூடு தணியும் தோலில் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகி அழகும், மென்மையும், நிறமும், பளபளப்பும் உண்டாகும்.

கஞ்சி வகை — புழுங்கலரிசியே கஞ்சிக்கேற்றது. நோய்நிலையிலும் ஆரோக்கிய நிலையிலும் கஞ்சி ஏற்ற உணவே. உடல்நிலைக்கேற்ப அரிசியின் அளவு, ஜலத்தின் அளவு, காய்ச்சும் அளவு இவற்றை அமைத்துக்கொள்ளவேண்டும். புழுங்கலரிசியை வறுத்தும் வறுக்காமலும் உபயோகிக்கலாம். வறுத்த அரிசியாலான கஞ்சி மிக லேசானது. சத்துக் குறைவானது. நல்ல புஷ்டியான உணவு தேவைப்படும்போது அரிசியை வறுக்காமலே உபயோகிப்பது சிறந்தது. அரிசியை பெரிய

ரவையாக உடைத்த கஞ்சியில் சிறிது தடிப்பு இருக்கும். முழு அரிசிக் கஞ்சி தெளிவாக இருக்கும் (**மண்டம்**) மிகச்சிறிய ரவையளவில் கூழாகி விடும். வயிற்றில் கனத்து நிற்கும். ஜீர்ணமாகாது. அதனால் கஞ்சிக்கெனப் பெருங்குருணைகளாக உடைப்பதே ஏற்றது. கடுந்தீயிலிட்டு வேகமாகக் காய்ச்சுவது நல்லதல்ல. இளந்தீயில் கிளறிக்கொண்டே காய்ச்சுவது நல்லது.

புழுங்கலரிசியுடன் கோதுமை முதலிய தானியங்களையும், பாசிப்பயறு முதலிய பருப்புகளையும் சேர்த்துச் சிறிது வறுத்துக் குருணையாக்கி 60 கிராம் எடுத்து ஒரு லிட்டர் ஜலத்தில் கால் லிட்டர் மீதமாகும்படி கஞ்சியாக்கியது புஷ்டிதரும் கஞ்சி. **பேயா** என்பர். சிறிது தடித்திருக்கும். இதையே அதிகம் தடிப்புள்ளதாகக் காய்ச்சிய கஞ்சி கரண்டியில் ஒட்டிப் பிடித்துக்கொள்ளும் தடிப்பு கொண்டது. இதனை **விலேபி** என்பர். வயிற்றில் கனமும் வாயுவும் தங்கியிருந்தால் இதில் சுக்கைச் சீவல்போல் மெல்லியதாகச் சீவிப்போட்டுக் கஞ்சிவைப்பது உண்டு. சளி இருப்பின் திப்பிலியும், வயிற்றுக்கொதிப்பிருப்பின் ஜீரகமும் மல்லி விதையும் சேர்த்துக் கஞ்சி வைப்பது உண்டு. மலக்கட்டில் திராக்ஷையும் ரோஜா மொட்டும் சேர்த்தும், மலமிளகிப்போனல் மாதுளம விதை மாதுளம்பழச்சாறு, மாதுளம பிஞ்சு, வில்வப்பிஞ்சு இவற்றைச் சேர்த்துக் கஞ்சி வைப்பது உண்டு. வாய்க்குச் சுவையறிவு குறைந்தால் புளிப்பு மாதுளம்பழச்சாறு, ஜாதி நார்த்தைச்சாறு சேர்த்துவைப்பர்.

ஸத்துமா — அரிசியை வறுத்து இடித்த மாவை ஸத்து என்பர். கோதுமை, யவை, கடலை இவைகளையும் ஸத்துவாக்குவது உண்டு. இதனை ஜலம் விட்டுப் பிசைந்து சர்க்கரை அல்லது உப்பிட்டுச் சாப்பிடக் களைப்பு நீங்கும். நெய்விட்டுப் பிசைந்து சாப்பிடப் பசி அடங்கும். மோர் விட்டுக் குழப்பிப் பருக வயிற்றுவாயு நீங்கும். பொதுவாக ஸத்து (**ஸக்து**) எளிதில் ஜீர்ணமாகும் களைப்பை நீக்கும். வயிற்றில் வாயு உபத்திரவத்தால் கஷ்டப்படுபவருக்கு ஏற்ற சிற்றுண்டி.

நெற்பொரி — நெல்லைப் பொரித்து உமிநீக்கி உணவாக ஏற்பது உண்டு. ஸாத்விகமான உணவு. வாந்தி, நாவரட்சி, வயிற்றுப்புண், அக்னிமந்தம், அருசி, விக்கல், மயக்கம், பேதி இவற்றில் பொரியாகவும் பொரிக்கஞ்சியாகவும், தயிர், காய்ச்சிய பால், பழச்சாறு இவற்றில் ஊறவைத்துச் சாப்பிட ஏற்றது. இதனைப் பாகு சேர்த்து உருண்டையாக்கிச் சாப்பிட ஓக்காளம், வாந்தி, வயிற்றெரிச்சல் நீங்கும்.

அரிசிமா — இதனைக்கொண்டு பல பணியாரங்கள் செய்யப்படுகின்றன. நெய்யில் அல்லது எண்ணெய்யில் பொரித்தவை ஜீர்ணிக்கத் தாமதமாகும். சூடாக இருக்கும்போதே ஏற்க நல்லவை. ஆறியவை

சுட்ட எண்ணெய் அல்லது நெய் நாக்கில் படிவதால் ஏற்படும் அரோசகம் முதலியவற்றைச் செய்யக்கூடும். நல்ல ஜீர்ணசக்தி உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றவை பிரதான உணவுடன் ஏற்கும்போது இவை எளிதில் ஜீர்ணமாகிவிடும். தனித்து அடிக்கடி சாப்பிட ஜீர்ணசக்தியைக் குறைக்கும். மாவைக்கொண்டு, புளிக்காமலும் புளிக்கவைத்தும் தயாராகும் மாப்பண்டங்கள் நல்ல ஜீர்ணசக்தி உள்ளவர்க்கும் எளிதில் ஜீர்ணமாகுபவை – இட்டிலி, இடியாப்பம், தோசை முதலியவை. வயிற்றில் புளிப்பும் வாயுவும் மிக்க நிலைகளிலும் ஊரல், சொரி, சிரங்கு போன்ற கரப்பான் நீர் வெளியாகும் தோல் நோய்களிலும் இடுப்புப்பிடிப்பு முதலிய வாயு நோய்களிலும் இவை ஏற்றவையல்ல. இவைகளில் ஆவியில் வெந்ததென இடியாப்பத்திற்கும் இட்டிலிக்கும் எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியவை என்ற புகழ் உண்டு. எனினும் மாப்பண்டங்கள் என்ற வகையில் பத்திய உணவைச் சேர்ந்தவை அல்ல.

அரிசியை வறுத்துப் பாசிப்பருப்பு சேர்த்துப் பொங்கிய பொங்கல் நெய் மிளகு ஜீரகம் இஞ்சி முதலிய துணைப்பொருளுடன் கூடியது. ருசியும் நெய்ப்பும் குருகுணமுமுள்ளது. நல்ல புஷ்டிகரமானது. பசி தாங்கக்கூடியது அரிசி நொய்யில் தயாராகும் உப்புமாவும் பிடடும் ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். குரு - ரூக்ஷ குணமுள்ளவை. வரண்ட உணவானதால் நீர்வரட்சி அதிகம் தரும். வெந்நீர் சாப்பிட இதமாயிருக்கும்.

அவல் — நெல்லைச் சிறிது நனைத்து உலர்த்தி வறுத்து லேசாக இடிக்கத் தட்டையாகி அவலாகிறது. உமிநீக்கிய அவலைத் தயிரில் ஊரவைத்துத் தயிருடன் அல்லது வெல்லத்துடன் சாப்பிடலாம். குழைய வேகவைத்த அவலைத் தயிருடன சீதபேதி வயிற்றுக்கடுப்பு நோய்களில் கொடுக்கலாம். சிறு குழந்தைகளுக்கு அவலை வேகவைத்து வடித்த நீரை பேதி, குடல்வலி, சீதபேதி கடுப்பு முதலியவற்றில் கொடுக்க வேதனை குறையும், களைப்பு நீங்கும் பாலும் நெய்யும் சேர்த்துச் சாப்பிடப் பலம் உண்டாகும். தயிரில் கலந்துண்ண அகோரப்பசி தணியும். மோரில் கரைத்து உண்ண வீக்கமும் எரிவும் விலகும். புளிப்புச்சாறு கலந்துண்ண பித்தநோய் நீங்கும். தனித்துச் சுவைத்துச் சாப்பிட்டு மேல் நீர்மட்டும் பருகினால் வயிறு வாயுவால இறுகி வலி ஏற்படும். அரிசி அன்னத்தை விட அவலால் வலிவு அதிகம் உண்டாகும்.

அன்னமாகச் சமைக்கும்போது — அரிசி சரியாக வேகாவிடில் நருக் நருக் என அரிசி வாயில் கடிபடும். இது மலத்தைக் கட்டும். மறு நாளும் ஜீரணமாகாது. உடம்பில் அன்னச்சத்து ஒட்டாது. சில சமயம் அன்னம், அரிசியின் தரக்குறைவாலும் நீர்மிகுதியாலும் குழைந்து அளிந்துவிடக்கூடும். இருமல், அக்னிமந்தம், வயிற்று உப்புசம் அதிக

மாகும். இவ்விரண்டு நிலைகளிலும் சுக்கு தட்டிப்போட்ட வென்னீரைச் சிறுகச்சிறுகப் பருகலாம். வயிற்று உப்புசத்தில் சிறிது சிற்றாமணக் கெண்ணெய்யைத் தடவி உப்புசத்தையும் இறுகலேயும் தணிக்கலாம்

உண்ணும்போது—நெய் சேர்த்துக்கொள்ள வலிவு, கண் குளிர்ச்சி, ஜீர்ணத்தில் முதல் நிலையில் ஏற்படும் பித்த எரிவு அடங்கிச் சரியான தீபனம் ஏற்படுதல் உண்டாகும் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து உண்டால் வயிற்றில் வரட்சி அடங்கி வாயு சீராக நகரும். போகசக்தியைத் தூண்டும்.

பழைய சாதம் - நீராரம்—முதல் நாளிரவு வடித்த அன்னத்தை நீர் ஊற்றி வைத்திருந்து மறுநாள் காலே சிறிது புளித்துள்ள அந்த அன்னத்தைச் சாப்பிட மந்தத்தால் மலம் வெளுப்பாகப்போவது மாறும். உடல் உழைப்பிற்கு ஏற்ப வலிவு கூடும். வாந்தி பிரட்டல் நிற்கும். மிகவும் புளித்த அன்னம் அதிக தூக்கம் மயக்கம் தரும. இது நல்லதல்ல. அதிகம் புளிக்காத சுவையான பழையதுடன் மோரும் தயிரும் கீரையும் மாவடுவும் மற்ற ஊறுகாய்களும் சேர்த்து உண்பது தமிழனின் சுவையான உணவுத் திட்டம்

புளித்த சாதத்தின்மேல் நிற்கும் தெளிந்த நீரை (நீராரம்) அதிகாலே வேளையில் சாப்பிட வயிற்றில் புளிப்பு தங்காது. மலக்கட்டு நீங்கும். குடல் அழற்சி தணியும். சிறிது ஜீரகத்தூள் உப்பு சேர்த்துச்சாப்பிட உமட்டல் வாந்தி நிற்கும்.

அன்னச்சேர்க்கை — பாலுடன் சேர்த்து சமைத்த அன்னம், பால் கலந்த பாயஸம் முதலியவை பித்தவேகத்தைக் குறைத்து நிறைவைத் தருபவை. சர்க்கரைப்பொங்கல் மிதமாக உண்ண அருசி வாந்தி நிற்கும். மிளகன்னம் வயிற்றில் வாயுப்பொருமல், குடலிரைச்சல், கபம் மார்பில் மிகுந்திருப்பது பசியின்மை இவற்றைப் போக்கும். புளியன்னம் உமட்டல் அருசி வாய் நீர்ச்சுரப்பு இவற்றைப் போக்கும். கடுகும புளியும சேர்த்துச் சமைத்த அன்னம உடல்வலி, வயிற்றில் வாயுச்சேர்க்கை, மார்பில் கபக் கட்டு முதலியவற்றைத் தணிக்கும். எள்ளுத்தூள் கலந்த அன்னம் வலிவைத் தரும். குடல் வாயுவை நீக்கும். உளுந்துடன் சமைத்த அன்னம் நல்ல புஷ்டி தரவல்லது மாமிசம் சேர்த்துச் சமைதத அன்னம் பலம் தாது புஷ்டி தரும். பசியை மந்திக்கச்செய்யும

அரிசி மாக்களி—மாவைக் களியாக்கிக் கிண்டி அப்படியேயோ தேங்காய் எண்ணெய் சிற்றாமணக்கெண்ணெய் சேர்ததோ கட்டிகள் பழுக்க மேல்வைத்துக் கட்டலாம். வலி மிகுந்த கட்டிகளில் சிறிது மஞ்சள் தூள் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். அரிசிமாவுடன கால் பங்கு கடுகுத்தூள் சேர்த்துக் கிண்டி வேப்பெண்ணெய் சேர்த்து மார்பிலும் முதுகிலும் 1-2 மணி நேரம கட்டிவைத்திருக்கக் கரையாத மார்புச் சளியும் கரைந்து வெளியேறும்.

தந்தி : "அம்ருதம்" P. B. No. 3769 போன்: 26006

மறைந்த மாமேதை ஆரியவைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
அவர்களால் நிறுவப்பட்ட

ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ் :
366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர் - 641018.



37 வருடகாலமாக மிகச்சிறந்த
ஆயுர்வேத மருந்துகள் தயார்செய்தும்
சிகிச்சை அளித்தும் வருகின்ற
மிகப்பெரிய நிறுவனம்

தலைமை அலுவலகத்தில் எங்களது பிரதம வைத்தியர்
ஆர்யவைத்தியன் K. S. வாரியர்
காலை 9 மணிமுதல் 12 மணி வரையிலும் மாலை 4 மணிமுதல்
7 மணி வரையிலும் நோயாளிகளை இலவசமாக
பரிசோதனைசெய்து சிகிச்சை அளிப்பார்.

★ ★ ★

இந்தியாவில் முக்கிய நகரங்களில் 21 கிளைகளும்
150க்கும் மேற்பட்ட விற்பனையாளர்களும் கொண்ட
பெரிய ஆயுர்வேத நிறுவனம்.

பரிசுத்தமான உயர்ந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
வைத்திய ஆலோசனைகளும் தலைமை ஆபீஸிலும் மற்றும்
எங்களுடைய எல்லா கிளைகளிலும் கிடைக்கும்.

★ ★ ★

நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகிச்சைகள்
தலைமை வைத்தியர் மேற்பார்வையில்
எங்களுடைய "நர்ஸிங் ஹோமில்" நடத்தப்படும்.

மேலும் முழு விபரங்களுக்கு தலைமை
ஆபீஸுக்கு எழுதி தெரிந்துகொள்ளலாம்.

ஆரியவைத்தியன் K. S. வாரியர், தலைமை மருத்துவர்.
P. V. சந்திரசேகரவாரியர், மானேஜிங் டைரெக்டர்.

மத்திய மாநில சர்க்கார் ஊழியர்களுக்கு எங்களுடைய ஆயுர்வேத மருந்துகள் வாங்கினால் செலவு தொகையை சர்க்காரிடம் பெற வசதி உண்டு. (Re Imbursement)

பாக்டரி :	நர்ஸிங் ஹோம் :
கஞ்சிக்கோடு	திருச்சி ரோடு, ராமநாதபுரம்
பாலக்காடு மாவட்டம் (கேரளா)	கோயமுத்தூர்-641018.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன் பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்

31-A, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

(போன் எண் : 24202)

மருந்து தயாரிப்பு : 28-A, தென்னூர் ரோடு,

திருச்சி - 620 017. (போன் : 23660)

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு

43 ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்

சியவனப்ராச லேகியம்

காஸம், ச்வாஸம் இவைகட்கு நல்லது.

நல்ல புஷ்டி, பலம் கொடுக்கும்.

300 கிராம் ரூ. 12-00. 150 கிராம் ரூ. 6-50.

திரிபலாதி தைலம்

கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியளிக்கும் சிறந்த ஸ்நான தைலம்.

450 மி. லி. ரூ. 20-00.

சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில்
தயாரிக்கப்பெற்ற
மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
இங்கு கிடைக்கும்.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி
ஆவணி
மலர் 20

1982
ஆகஸ்டு
இதழ் 8



வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

प्रवृत्तिहेतुर्भावानां न निरोधेऽस्ति कारणम् ।
केचित्तत्रापि मन्यन्ते हेतुं हेतोरवर्तनम् ।।

ஒரு பொருள் தோன்றக் காரணம் தேவை. அழிவு தானே ஏற்படக்கூடியது. தோன்றுவதற்குக் காரணமாயிருந்ததே தொடர்ந்திருந்தாலன்றி அழிவிற்குத் தனியே காரணம் தேவையில்லை என்பர்.

- சரகர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

நோயின் தோற்றமும் அழிவும்

ஒரு நோய் தானே ஏற்படாது. அதனைத் தோற்றுவிக்கத் தக்க காரணம் தேவை. ஜ்வரத்திற்கு அஜீர்ணம் என்பது போல். அஜீர்ணத்தால் உண்டான நோய் ஜ்வரம் அஜீர்ணம் விலகியதும் தானே மறையும். அதனை அழிப்பதற்கெனத் தனித்து முயற்சி அவசியமில்லை. ஜ்வரத்திற்குக் காரணமாயிருந்த அஜீர்ணம் மேலும் வலிவடையாமலிருந்தால், தானே இயற்கையின் வலிவால் அழிந்துவிடும். காரணம் மறையும்போது காரியமும் மறையும். தோன்றியதனைத்தும் அழிவது இயற்கை நியதி. அஜீர்ணத்திற்குக் காரணமாயிருந்தவைகளை அகற்றி அஜீர்ணத்தின் வலிவைக் குறைக்க, அதன் காரணமாக ஏற்பட்ட ஜ்வரம் ஆதாரமின்றி அழியும். தானே அழியக்கூடியதாயின், ஜ்வரம் ஏன் நீடிக்கிறது? ஜ்வரத்தின் காரணமான நிலைகள் நீடிப்பதால்தான். அஜீர்ணத்திற்குக் காரணமானவற்றைத் தொடர்ந்து உபயோகித்து அஜீர்ணத்தைத் தொடர விடுவதால் ஜ்வரமும் தொடருகிறது. இதனை விளக்குகிறார் சரகர் அட்டையின் முன்பக்கத்திலுள்ள சுலோகத்தால்.



ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி.

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.



உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி	மலர்-20	1982
ஆவணி	இதழ் - 8	ஆகஸ்டு

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

अन्नपते अन्नस्य नो देहि अनमीवस्य शुष्मिणः ।
प्र प्रदातारं तारिष ऊर्जं नो धेहि द्विपदे चतुष्पदे ॥

உணவைத் தரும் இறைவ! நோய்க்கு இடம் தராததும் பலத்தைத் தருவதுமான உணவை எமக்குத் தருவாயாக! உன்னை வழிபடுபவனும் வாரி வழங்குபவனுமான இவனைக் கெட்டவழியிலிருந்தும் மீட்பாயாக! மனித இனத்திற்கும் கால்நடைகளுக்கும் வலிவைத் தருவாயாக!

– ருக்வேதம்.

கேள்வி - பதில்

□ **காலில் ரத்தக்குழாய் சுருட்டிக்கொண்டுள்ளது. என் தாய்க்கும் இது இருந்தது. இது பரம்பரையாக வருவதா? தடுக்க முடியுமா?**

கால்களில் ரத்த ஓட்டம் சிரைகளின் வழியே இதயத்தை நோக்கிச் செல்கிறது. தமனிகளில் நடு நடுவே அழுத்தம் ஏற்பட்டு அலை அலையாக உந்தப்படுவதுபோல் சிரைகளில் கிடையாது இதயத்திலிருந்து சுத்த ரத்தத்தை எடுத்துச்செல்லும் தமனிகள் எனும் ரத்தக்குழாய்கள் சுருட்டிக் கொள்வதில்லை. இதயத்தை நோக்கி அசுத்த ரத்தக்குழாய்களை எடுத்துச் செல்லும் சிரைகளே சுருட்டிக்கொள்கின்றன. சிறைகளைச் சுற்றியுள்ள கால் தசைகள் வலிவுடன் இயங்குவதால் இந்த ரத்த ஓட்டம் தடையின்றி மேல்நோக்கிச் செல்கின்றது. வெகுநேரம் நின்றுகொண்டோ சம்மணம் கட்டி உட்கார்ந்துகொண்டோ இருப்பவர்களுக்குச் சில தசைகள்

சுருங்கியும் நீண்டும் ஒரே நிலையில் வெகுநேரம் இருப்பதால் அங்கு இயக்கம் குறைகிறது அதனால் ரத்த ஓட்டத்திற்கு அவை உதவுவதில்லை. ரத்தம் தேங்கிவிடுகிறது. அதனால் விரிந்த சிரையின் சுற்றுச்சுவரான தசை விரிந்த நிலையிலேயே வெகுநேரம் இருந்துவிடுவதால் அது தளர்ந்து விடுகிறது ஒரே நிலையில் நிற்காமல் அல்லது உட்காராமல் தசைகளை இயக்கிக்கொண்டே இருப்பவர்களுக்கு இந்தத் தளர்ச்சி ஏற்படுவதில்லை.

இது பரம்பரையாகவும் ஏற்படக் கூடியதே. இதைத் தடுக்கச் சில உபாயங்கள் உண்டு. கால்களை இதமாகப் பிடித்துவிடுவது, அதிக நேரம் நிற்க நேர்ந்தால் நிற்கும் நிலையிலேயே கெண்டைச்சதை தொடைச் சதை முதலியவற்றைச் சுருக்கி நீட்டிப் பழக்குவது, கால் கட்டை விரல்களை உயர்த்தித் தாழ்த்திச் சுழற்றிச் சுறுசுறுப்பூட்டுவது தினமும் காலையில் நாராயணதைலம், தான்வந்தரதைலம், க்ஷீரபலா தைலம், பிண்டதைலம் இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை தொடை கணுக்கால் பாதம் இவற்றில் தேய்த்துச் சிறிது அந்த இடத்தில் அதிக இயக்கம் தரும் பயிற்சிகளைச்செய்து பின் இதமான வெந்நீர், சூடுபடுத்தப்பட்ட கழுநீர், கொதிகஞ்சி, சாதம் வடித்தக் கஞ்சி இவற்றால் உருவிவிடுவது, இதமான வெந்நீரில் குளிப்பது, ஓட்டமுள்ள ஆற்றில் நீந்துவது இவை உதவும். ஒரே நிலையில் நிற்கவோ உட்காரவோ அவசியமில்லாதவர்கள் ஒரே நிலையில் தொடர்ந்து இருப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது

அமுக்கராக்கிழங்கு - சீமை அமுக்கரா - நாட்டு அமுக்கரா என இருவகை. இதில் ஒன்றை 250 கிராம் எடுத்துச் சிறு துண்டுகளாக்கி ஒரு இட்டிலிப் பானையின் மேல்தட்டில் வைத்துக் கீழ் 250 மிலி எருமை அல்லது பசுவின் பாலும் 250 மிலி ஜலமும் வார்த்து இட்டிலி வேக வைப்பதுபோல வேகவைக்கவும் பாலில் கலந்த ஜல அளவு சுண்டியதும் எடுத்து வேரை உலர்த்தித் தூளாக்கிச் சம அளவு சர்க்கரை கலந்து காலை மாலை தேக்கரண்டி அளவு (3 கிராம்) பாலுடன் சாப்பிடலாம். வலிவிழந்து தளர்ந்த தசைகள் வலிவுபெற்று முறுக்குடன் இயங்கும். ரத்தக்குழாய் தளர்ச்சி நீங்கும்.

தோட்டத்துப் பச்சிலை - (4)

ஆற்றுத்தும்மட்டி — கும்மட்டிக்காய் என்பர் இதை. இதன் காயையும் பழத்தையும் உபயோகிப்பதுண்டு. வரகுவைக்கோலிடையே வைத்துச் சுட்டு மேல்தோலையும் உள்ளே உள்ள விதையையும் நீக்கி தோலை நெருங்கியுள்ள சதைப் பற்றுயுள்ளதை மட்டும் உபயோகிப்பர். தோலும் விதையும் வயிற்றுப் புரட்டலையும் வாந்தியையும ஏற்படுத்தும். கீல்வாயுவால் முடங்கி நடையின்றிக் கிடப்பவர், தசைகள் சோர்வுற்றிருப்பவர், உட்சதையை உலர்த்தி எடுத்த சூர்ணத்தில் 2-4 அரிசி

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்டகால பரீக்ஷை அனுபவத்தினுல்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கைகண்ட பலனளிக்கும்

“சக்தி சஞ்ஜீவி”

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைகட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



தயாரிப்பவர்:

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர் - 639001.

திருச்சி மாவட்டம்.

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய
ஆர்ய வைத்திய சாலா
கோட்டக்கல்

ரிஷிகளின் விஞ்ஞானத்தை நவீன காலத்திற்கு ஏற்ப அமைத்துள்ளது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் பல்லாண்டு பழமையானது. முதிர்ந்த மகரிஷிகளால் கையாளப்பட்டது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் தேவலோக வரப்பிரஸாதம்.

பலர் அறியாதிருந்ததை கோட்டக்கல் நன்கு பிரகாசிக்கச் செய்துள்ளது.

கோட்டக்கல் ஆர்ய வைத்திய சாலா என்பது ஒவ்வொரு குடும்பமும் நன்கு அறிந்த பெயர்.

ஏனெனில்: (1) இது தயாரிக்கும் சாஸ்திரீய ஆயுர்வேத மருந்துகள் நீடித்த வியாதிகளால் அவதிப்படும் லக்ஷக்கணக்கான மக்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது.

(2) இதிலுள்ள ஆரோக்கிய சாலா (நர்ஸிங் ஹோம்) நவீன வசதிகளுடன் நன்முக அமைக்கப்பட்டு, இதில் பஞ்சகர்ம சிகித்ஸைகள் வஸ்தி, தாரா, பிழிச்சல் முதலானவைகளை மேற்கொள்ளுகிறது. குடும்ப சிகித்ஸைக்கு உகந்த இடம்.

Regd. Trade Mark



(Estd. 1902)

(3) இது ஆயுர்வேத மேம்பாட்டிற்கு ஆராய்ச்சி அபிவிருத்தி சாலைகளை நடத்துகிறது.

(4) இதனுடைய மூலிகைத் தோட்டம் பல்வேறு வகைகளான ஆயுர்வேத மூலிகைப் பயிர்களை வளர்த்துப் பாதுகாக்க ஏற்பாடு செய்துள்ளது.

(5) இது ஆயுர்வேதக் கல்வியை வளர்த்து வருகிறது.

எழுதவும்: ஆர்ய வைத்திய சாலா, கோட்டக்கல்.

போன்: H. O. PMBX - 16　　Pin Code: 676 503

பிராஞ்சுகள்: கோழிக்கோடு, பாலக்காடு, திரூர், ஈரோடு, எர்ணகுளம், திருவனந்தபுரம், சென்னை, கண்ணனூர், கோயம்புத்தூர்.

Mfg. Licence No. 130 AY (Pb.)

FOR PURE KASHMIR SAFFRON,
GOROCHAN & INDIAN CRUDE DRUGS,
PEARLS & PURE AYURVEDIC MEDICINES

Write to

M/s. KALIA BROTHERS (Regd.)

Wholesale Indian Drugs Merchants

JULLUNDUR CITY (PUNJAB)

PIN CODE: 144001

Gram: KALIA

Phone: Office - 73232
Resi.- 2350

மருந்து தயாரிப்பு லைஸென்ஸ் நெ. 130 ஆயுர். (Pb.)

சுத்தமான பவழம், காஷ்மீர் குங்குமப்பூ,
கோரோசனை மற்றும் உயர்ந்த மருந்து சரக்குகள்,
ஆயுர்வேத மருந்துகள் முதலியவைகட்கு

அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்:

கலியா பிரதர்ஸ் [ரிஜிஸ்டர்]

மருந்து சரக்கு மொத்த வியாபாரி

ஜல்லந்தர் ஸிடி (பஞ்சாப்)

PIN CODE: 144001

தந்தி: KALIA

போன்: ஆபீஸ் - 73232
வீடு - 2350

வாரியர்

"சுதாகல்பம்"

எல்லாவிதமான வலிகளுக்கும், நோவுகளுக்கும் மற்ற அநேக உபாதைகளுக்கும் தடவவும் சாப்பிடவும் செய்யக்கூடிய நிகரற்ற

அபூர்வ ஆயுர்வேத வீட்டு மருந்து

(ஒவ்வொரு பாட்டிலோடும் உபயோகமுறை உள்ளது)

○ ○ ○

எப்பொழுதுமே வீட்டில் ஒரு புட்டி
வைத்திருந்தால்
ஒரு வைத்தியர் வீட்டிலேயே
இருப்பதற்குச் சமானம்.

○ ○ ○

ஆரியவைத்தியர் கெ. எஸ். வாரியரின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

நேதாஜி போஸ் ரோடு, திருச்சி - 620 002.

[ஸ்தாபிதம் : 1936]

போன் : 25441 ○ வீடு : 26074

கேரள ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும், சிகிச்சைக்கும்
தமிழ்நாட்டின் முதன்மையான
சிறந்த ஸ்தாபனம்.

அரிசிமாவை கரப்பான் நீரால் சொதகொதத்து அரிப்பு சினப்புள்ள இடங்களில் தூவ அரிப்பு அடங்கும். புண்ணில் நீர்க்கசிவு நிற்கும். அரிப்பு சொரி முதலிய தோல் நோயுள்ளவர் சோப்பு வகையைத் தவிர்த்து அரிசிமாவைத் தயிரிலோ மோரிலோ ஜலத்திலோ குழப்பித தேய்த்துக் கொள்ள இதமாயிருக்கும்.

உமி—நெல்லின் உமியைக் கருக்கிக் கரியாக்கிப் பற்களைத் தேய்க்க வாய் சுத்தமாகும் பல்லிடுக்குகளில் ஒட்டியுள்ள அன்னப்பசை விலகும். இரவில் நேரம் கழித்து உண்டு உடன் உறங்குபவருக்கு பித்தநீர் எதுக்களிப்பால் வாயில் ஏற்படும் புண்களை அகற்றும். ஏழைகளின் சிறந்த பற்பொடி இது. உமிக்கரி 100 கிராம், உப்பு, கடுக்காய்த்தூள், அதிமதுரம வகைக்கு 10 கிராம் சேர்த்து இடித்து வைத்துக்கொள்ளச் சிறந்த பற்பொடி ஆகும்.

கோதுமை — தானிய உணவுப் பொருள்களில் மிகச் சிறந்தது. அதிக அளவில் உலகெங்கும் பயிராவது. இதிலும் பலவகைகள் உண்டு. மாப்பண்டங்கள் தயாரிப்பதற்குச் சில வகைகளும், அன்னமாக்கிச் சாப்பிடச் சில வகைகளும் அதிகம பயன்படுகின்றன கோதுமையைப் பெருங்குருணையாக்கி அன்னம் சமைப்பர் வரட்டுரொட்டி (சுக்காரொட்டி) சப்பாததி பூரிபோன்ற மாப்பண்டங்களும், ஸ்த்துவும், கஞ்சிகளும் அரிசி வகையைப்போல் அதிக வழக்கில் உள்ளன. நல்ல பலம் தரும உணவுப் பண்டம். சுக்கிலததை அதிகரிக்கச்செய்யும. நீரிழிவு நோயில் ஏற்றது. வயிற்றில் புளிப்பு, குன்மம், சளி, மாதவிடாய் அதிகப்பெருக்கு, வாயுப் பிடிப்பு, வாயுவலி உள்ளவர்க்கு ஏற்ற உணவுப் பண்டம்.

கோதுமை நொய்யை முதல் நாளிரவு நீரில் ஊரவைத்துக் காலையில் நன்கு கரண்டியால் அடித்துக் கிளரிப் பசையாக்கித துணியால் வடிக் கட்டிய கோதுமைப்பால் கப நோயாளிக்கு ஏற்ற பானம். காப்பிக் கொட்டையைப்போல் கோதுமையையும் வறுத்துத் தூளாக்கி வென்னீர் ஊற்றி எடுத்த நீருடன பால் சேர்த்துச் சாப்பிடக் கபம் கட்டாது. கோதுமையின் வறுத்த மாவைத் தேன் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிடுவது கீல்வலி-முதுகுவலிக்கு நல்லது.

கோதுமை மாவை அக்கி, தோலில் உணரப்படும் அதிகச்சூடு, நெருப்புபட்ட இடம், மேல்தோல் படலம் உரிந்து எரிவுள்ள இடம் இவற்றின்மேல் தூவினாலும் பூசினாலும எரிவு அடங்கும். உள்புண் ஆறும. களிசெய்து வீக்கத்தின்மேல் சட்டலாம் களியுடன் வேப்பெண்ணெய் சேர்த்து மார்பிலும் முதுகிலும் கட்டிவிட கெட்டிப்பட்ட சளி இளகி மூச்சுத்திணறல், விலாவலி குறையும்.

தாமிரம், பாதரஸம், நாகம், வெள்ளி, அயோடின் முதலியவை விஷமிக்கும்படி உட்சென்றிருந்தால். கோதுமை மாவைக் கரைத்துக்குடிக்க விஷம் இத்துடன கலந்து வெளியாகிவிடும்.

வியர்வைக்குருவின்மேல் இந்த மாவைப் பன்னீர் அல்லது காடி கலந்து பூசலாம்.

கேழ்வரகு — (கேப்பை - ராகி) தசைகளுக்கு வலிவூட்டக்கூடிய உணவுப்பொருள். எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. அதனால் கடும் உடல் உழைப்பாளிகளுக்கேற்ற உணவு. உடல் உழைப்பு மிக்கவர்கள் எளிய லகுவான உணவை ஏற்றால் அடிக்கடி பசியும் களைப்பும் ஏற்படும். கேழ்வரகால் ஆன கூழ் அல்லது களி இந்த நிலைக்கேற்ற உணவு. இதன் மேல்தோல் வயிற்றில் செருகிப் பேதியை உண்டாக்கும். அதனால் முளைக் கட்டிக் குத்திப் புடைத்துப் பின் இதன் மாவைக் கஞ்சி, களி, கூழ், தோசை, அடை முதலியவையாக உணவாக்கிக்கொள்ளலாம். நீரழிவு நோயில் அதிக அளவில் சிறுநீர் வெளியாவதைத் தடுக்கும். இதன் மாக்களி கட்டிகளின்மேல் வைத்துக்கட்டச் சீக்கிரம் பழுக்கும்.

வரகு — அடைந்துள்ள பித்தத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு ஏற்ற உணவு. தானியங்களில் தரக்குறைவானதெனினும பழகிவிட்டால் இனிய உணவு. கபக்கட்டுடன் உள்ள சுவாசம், சொறி, சிரங்கு, பித்தாதிக்கம் உள்ளவர்க்கு ஏற்றதல்ல.

தினை — உடலிற்கு வலிவு தரும. சிறுநீரை அதிகம் வெளியேற்றித் தசைகளை இறுகச்செய்யும். கொழுப்பு-ஊளைச்சதை சேரவிடாது. நல்ல பசியை உண்டாக்கும. வீர்யவிருத்தி தரும். வீக்கம், நாட்பட்டசுரம், கபம், வாதநோய் இவற்றில் ஏற்ற உணவு. இதனைச் சாதமாக்கிச் சாப்பிடலாம். கஞ்சியாக்கிச் சாப்பிட வீக்கம், நீர்த்தேக்கம் வடியும். குழைப் பிரசவித்த மாதர் சாப்பிடுவது வழக்கம். இதனை லேசாக வறுத்து மாவாக்கித் தேனுடன் சாப்பிடக் களைப்பு நீங்கும்.

இவற்றைத்தவிர வேறு சில தானியங்களும உண்டு. அவை மிகக் குறுகிய அளவில் பயிராகுபவை. பெருமளவில் பயிராகும் மற்றத்தானியங்களில் உள்ள ஈடுபாட்டால் இவற்றில் கவனம் குறைந்து இவற்றைப் பயிரிடுவதையே கைவிடும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது.

சமிதானியங்கள் — இவை பருப்பினத்தைச் சார்ந்தவை. புஞ்சை நிலத்தில் விளைபவை. பயறு, உளுந்து, கடலை, துவரை, மொச்சை முதலியவை இவற்றில் அடங்கும். பொதுவாக இவை இனிப்பாகவும், பின் சுவையாகத் துவர்ப்புள்ளதாகவும் குளிர்ச்சிதருவதாகவும் ஆகும்.

தனித்து இவற்றை அரிசி - கோதுமை - அன்னம்போல் உணவாக ஏற்ப தில்லை. வயிற்றில் அதிகம் வாயுவைச் சேர்க்கும் தன்மை உள்ளவை; மலத்தையும் சிறுநீரையும் கட்டுபவை என்பதே இதற்குக் காரணம். இரைப்பை - குடலினுள் உள்ள எரிவையும் பிசுபிசுப்பு மிகுதியையும் குறைக்கவல்லவை. நல்ல புஷ்டி தருபவை. அசதியை நீக்கித் தசைகளுக்கு இறுக்கமும் வலிவும் தருபவை. அதனால் உணவின் துணைப் பொருள்களின் முக்கியத்துவம் இவற்றிற்கு உண்டு.

பயறு — இதில் அனேக சாதிகள் உண்டு. 1. பாசிப்பயறு, 2. நரிப்பயறு, 3. தட்டைப்பயறு, 4 பயிற்றங்காய் இவை அதிகமாக வழங்குபவை. பாசிப்பயறு இவற்றில் கேடற்ற குணமுள்ள உணவுப் பொருள்.

பாசிப்பயறு — முத்கம், பச்சைப்பயறு, சிறுபயறு என்பர் இதை. இதனை உடைத்துத் தோல் நீக்கிப் பருப்பாக்கி வேகவைத்து மற்ற உணவு வகைகளில் கலந்தும் தனித்து அன்னத்துடன் பிசைந்தும் உண்ணலாம். தனியே வேகவைத்துச் சுண்டலாக்கிக் கோடையிலும் மழை நாட்களிலும் உடல் வலிவைப் பாதுகாக்க உண்பது வழக்கம். இதனைப் பெருமளவில் கொண்ட பொங்கல் மார்கழி மாதத்துக் குளிருக்கேற்ற காலை உணவு. நோய் நீங்கியபின் வலிவுபெற, இதனை லேசாக வறுத்து இடித்துக் கஞ்சியாக்கி உப்பு அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். அதிக அளவில் பயறு கலந்த உணவு சாப்பிட்டால் மலமிளகிப் பேதியாகக் கூடும்.

இதன் மாவை வெல்லப்பாகில் பிசறிச் சுக்குத்தூள் சேர்த்து உருண்டையாக்கி (பொருள் விளங்காத உருண்டை - பொருளலங்கா உருண்டைப்) பட்சணமாகத் தின்பர். கடும் பசியை அடக்கவல்லது. வாயுவை ஏற்படுத்தும் நாவரட்சி தரும். அரிசி, கோதுமை இவற்றுடன் கலந்து இதனைக் கஞ்சியாக்கிச் சாப்பிட நல்லது

இதன் மாவைக் கிளறி மார்பில் வைத்துக்கட்டப் பெண்களுக்குப் பால்க்கட்டு குறையும். நெறி கட்டி இவை மறையும். அரிப்பு சொறி கரப்பான் உள்ளவர், தோலின் எண்ணெய்ப்பசை அகற்ற இதன் மாவைத் தேய்த்துக் குளிப்பர்.

நரிப்பயறு — கரப்பான், நீரிழிவு, கபக்கட்டு உள்ளவர்க்கு அதிகம் ஏற்றது. பாசிப்பயறுபோல உதவககூடியது.

தட்டைப்பயறு — பசி மந்தம் ஏற்படுத்தும். கரப்பானையும் அரிப்பையும் அதிகமாக்கும். வலிவூட்டும். மூக்கில் சளியுடன் ரத்தம் வந்தால் இதனைச் சுண்டிச் சாப்பிடுவது நல்லது.

பயற்றங்காய் இது காய்கறி வகையில் அடங்கும். உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும். சூட்டைத் தணிக்கும். உடலைப் போஷிக்கும் வயிற்றில் வாயுவை உண்டாக்கும்

உளுந்து - மாஷம்—விளையும் இடத்தைப் பொறுத்துச் சிறிது குணத்தில் மாறும் நெல பயிராகும் வயலில் நெல் அறுவடைக்குப்பின் பயிரிடப்படுவது எளிதில் ஜீர்ணமாகும். புன்செய் தானியமாகப் பயிரிடப்பெறுவது குருவாயிருக்கும். புஷ்டி தரும் புரதச்சத்து மிக்கது. ஜீர்ணமாவதற்குத் தாமதமாகும் நெய்ப்பு தரும் உடலிற்கு வலிவும் சூடும் தரவல்லது தசைகளுக்கும நெய்ப்பும் நிறைவும் அளித்துப் புஷ்டி தரும். இதில் பெரும்பகுதி மலமாக மாறுமாதலால், அதிக அளவில் உபயோகிக்க சிறுநீரும மலமும் அதிகமாகி அடிக்கடி வெளியாகும். அதனால் விரத - உபவாசமிருப்பவர்கள் இதனை அதிகம் சேர்க்கமாட்டார்கள். திருப்தி தரும் உணவானதால் விருந்தில பெரும் பகுதியை இது நிரப்பும். வாயுப்பண்டம். குடல் வாயு அதிகம் உள்ளவர் இதனைத் தவிர்ப்பர். நரம்புகளிலும் தசைகளிலும் வலியும் அழற்சியுமுள்ள நிலையில் இதனை வேகவைத்துச் சூட்டுடன தேய்க்க வலி நீங்கும்.

ஒன்றுக்கொன்று நேர் எதிராக உள்ள இரு நிலைகளில் வாயு நோயை உண்டாக்குகிறது. தசைகளிலும் பூட்டுகளிலும் ரக்தக் குழாய்களிலும் கொழுப்பு போன்றவைகளால் அடைப்பு ஏற்படும்போது வாயு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. உடல் நனகு புஷ்டியுள்ளதாயிருக்கும். கொழுப்பு தனிப்பட்டுச் சில அங்கங்களிலோ பொதுவாகவோ அதிகமாயிருக்கும். இங்கு கொழுப்பு போன்ற பிசி பிசிப்பும் பூச்சும் ஏற்படுத்தும் உணவுச் சத்தைக் குறைக்க நேரிடுகிறது. உளுந்து பிசிபிசிப்பும் பூச்சும் அதிகப்படுத்துமானதால் உளுந்து தவிர்க்கத் தக்கதாகிறது. அதேபோல் உடலில் தசைகளிலும் பூட்டுகளிலும் ரத்தக் குழாய்களிலும் வரட்சி அதிகமாகி நெய்ப்பின்றி வாயு நோய்கள் உண்டாகும். பூட்டுகள் வரண்டிருப்பதால் தசைகளை அசைக்கக்கூட முடியாமல உண்டாகும். இந்நிலையில் உளுந்து நெய்ப்பை அளித்து வரட்சியைப் போக்கிப் பூச்சையும் பிசிபிசிப்பையும் அளித்துத் தசைகளைத் தளர்த்தி வேதனைகளைக் குறைக்கும்.

இந்நிலைகளில் தசைகளின் இறுக்கம் குறையவும் தசைகளுச்குப் புத்துணர்ச்சி அளித்து நெய்ப்பூட்டி வேதனையைக் குறைக்க உள் மருந்தாகவும் மேல் பூச்சாகவும் உளுந்து பயன்படுகிறது. மஹாமாஷ தைலம் மேல பூச்சிற்கேற்ற தைலம். உளுந்தையும் கொள்ளையும் வேகவைத்து அதன கஷாயத்தால் வலி உள்ள இடத்திற்கு ஒத்தடம் கொடுப்பது வலியைக் குறைக்க உதவும்.

குடலில் மலப் பொருளாக மாறும் உணவுப் பொருளையே சேர்க்காமல் வெறும் சத்துப் பொருளாகவே சாப்பிட்டு வருபவருக்குக் குடல் வரண்டு

மலமுமின்றி கடுப்புடன் நுரைத்து மலம் மிகக் குறைந்த அளவில் வெளியாகும். இதை புரீஷ க்ஷயம எனபர். இங்நிலேகளில் உளுந்து சேர்ந்த உணவு அதிகமாகச் சாப்பிட குடலில் வரட்சி குறைந்து மலத்தின அளவும் கூடி வேதனே குறையும் உளுந்து குடல் வரண்ட நிலேயில் இப்படி வாயு சமனமாக உதவுகிறது. அதே உளுந்து வாயு அதிகமாகக் காரணமாகும் நிலேமையும் உண்டு குடலில் ஏற்கனவே மலப்பொருள் அதிகமாக நிரம்பி உணவில் நெய்ப்பின்மையால் குடலில் வரட்சியும் அதிகமாகி, மலம் எளிதில் வெளியாகாமல் தேங்கியுள்ள நிலேயில் உளுந்துப் பண்டம் வாயுப் பண்டமாகி வயிற்றில் அதிகக் கனத்தையும் உப்புசத்தையும் தருகிறது.

உளுந்து நல்ல புஷ்டி தரக்கூடிய உணவாயினும் சில நிலேகளில் சேர்க்கத்தக்கதல்ல. நல்ல பசி தீபனமும் கடும் உழைப்பும் உள்ளவர்களுக்கு உளுந்து சேர்ந்த உணவு மிக நல்லது. தசைகளுக்கு வலிவும உற்சாகமும் பூச்சும் நிறைவும் அளிக்கவல்லது.

பெண்களுக்குக் கர்ப்பாசயத்திற்கு நல்ல பலமும் வளர்ச்சியும் தரக்கூடியது கர்ப்பாசய வளர்ச்சி போதிய அளவில் ஏற்படாமல் வயதிற்கு வந்தபின் மாதவிடாய்க் கசிவு போதிய அளவில வெளிப்படாதிருந்தாலும், கருத்தரிக்காவிட்டாலும், மாதவிடாய் காலங்களில் கடும வேதனேயுற்ருலும் உளுந்து சேர்ந்த அரிசியை வேகவைத்து உண்பது, உளுந்தாலான பணியாரத்தை நல்லெண்ணெய்யில் தயாரித்து உண்பது உளுந்தும் எள்ளும் உணவில அதிகமாகச் சேர்ப்பது அதிகம உதவுகிறது கருத்தரிப்பதில் ஆவல் கொண்டவளும், தாய்ப்பால் மிகுதியாகப் பெருகுவதை விரும்புபவளும் உளுந்தை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ளலாம உளுந்தைக கஞ்சியாக்கிப் பாலுடன் இரவில் சாப்பிட ஆணுக்குப் போகசக்தி பெருகும. தாய்க்கு நல்ல பால் பெருகும். உடல் இளேப்பு களேப்பு நீங்கும்.

கபம் அதிகமாகச் செய்யும் உணவுப்பொருளானதால் சிறு குழந்தைகள், கபம் அதிகமுள்ளவர், ஜீர்ணசக்தி குன்றியவர், மலபந்தமுள்ளவா இதனே அதிகம் சேர்ப்பது நல்லதல்ல.

உளுந்துமாவுடன் தேன் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிடலாம். முதல் நாள் இரவு ஜலத்தில் உளுந்தை ஊறவைத்து மறுநாள காலே அந்த ஜலத்தை மட்டும் சாப்பிட சிறுநீர் எரிவு சுருக்கு நீங்கும். உளுந்தை லேசாக வறுத்து ஜலத்திலிட்டு வேகவைத்து உளுந்து வெந்ததும் நீரை வடிக்கட்டிச் சாப்பிட வயிற்றைப் பிடித்திழுத்து ஏற்படும் வலி நீங்கும். உளுந்தின் வேரை அரைத்துச் சுடவைத்துப் பற்றிட வீக்கம் தணியும்.

கொள்ளு — நாட்டுக்கொள்ளு, காட்டுக்கொள்ளு என இருவகை உண்டு. காட்டுக்கொள்ளு மருந்தாகப் பயன்படும். நாட்டுக்கொள்ளு துவர்ப்பும் கைப்பும் உணரப்படும் உணவுப்பொருள். உடற்சூட்டைப் பாதுகாக்கவல்லது. எளிதில் குளிர்சுரம் சளி மார்புச்சளி மண்டைச் சளி இவற்றிற்கு ஆட்படுபவர்களுக்கு ஏற்ற உணவு. இது வயிற்றில் சூடேற்றி வாயுத்தடையை ஏற்படுத்தக் கூடுமானதால் சிலருக்கு வயிற்று வலி, பீஜகோசத்தில் வலி உண்டாக்கக்கூடும்.

கொள்ளும் அரிசியும் சேர்த்துக் காய்ச்சிய கஞ்சி நல்லபசி, தேக பலம், வீர்யவிருத்தி, சுறுசுறுப்பு தரவல்லது. பச்சைக்கொள்ளை நீர் சேர்த்து இடித்துப் பிழிந்த சாற்றைத் தினம் பருகிவர வற்றிய உடல் பருக்கும். தூண்போல் உரத்து நிற்கும். கிரகணீ, வரட்சி, சளியுடன் இருமல், சளியால் மூச்சுத்திணறல், ஜலதோஷம் இவைகளை நீக்கும்.

கொள்ளை 10 பங்கு ஜலத்தில் நீர்த்த கஞ்சியாக்கி இந்துப்பு சேர்த்து சாப்பிட சிறுநீரகம், பித்தப்பை முதலான இடங்களில் ஏற்படும் கற்கள் கரைந்து வெளியாகும். பிரஸவித்த மாதரின் பிரசவ அழுக்கு வெளியேற இந்த நீர்த்தக்கஞ்சி உதவும். பெருங்காயம் சுக்கு சேர்த்துக் கொடுக்க குன்மவலி நீங்கும். இந்த விதையைத் தூளாக்கி உடல்மேல் பூசிவர கெட்டமணத்துடன் வெளியாகும் வியர்வை மாறும். கொள்ளுமாவையும் புற்றுமண்ணையும் சேர்த்தரைத்து யானைக்கால் வீக்கத்தின்மேல் பற்றிட வீக்கம் வலி குறையும்.

காட்டுக்கொள்ளைப் போட்டுக் காய்ச்சிய வெந்நீரில் குளிப்பதும் அதனால் ஒத்தடம் கொடுப்பதும் வலி கைகால் குடைச்சல் நீங்கும். இதனைச் சமஅளவு தகரவிதை சேர்த்தரைத்து நீரில் குழைத்துப் பூச சொறித்தேமல் நீங்கும். நாட்டுக்கொள்ளையும் இவ்வாறு பயன் படுத்தலாம்.

மொச்சை — ராஜமாஷம். மலத்தின் அளவைப் பெருக்கும். வாயுவை அதிகமாக்கும். குடலில் வரட்சியை அதிகப்படுத்தும். நல்ல ருசி தரும். ஆண்மையைக் குறைக்கும். வயிற்றில் புளிப்பு மிகுதியால் ஏற்படும் வேதனையைத் தணிக்கும். ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். உடல் உழைப்பு மிக்கவர்களுக்கு ஏற்ற உணவுப்பொருள். இதனை ஜலம் விட்டு உரைத்து மேல்பூச பாலுண்ணி மறையும்.

கடலை — நல்ல புஷ்டி சுவை தரும் பருப்பு. அதிக அளவில் வயிற்று உப்புசம், குடல் கடைப்பகுதியில் அழுத்தம், ஜீர்ணமில்லாத பெருமலப் போக்கு தலைசுற்றுதல் இவைகளையும் தரும். பச்சைக்கடலை நல்ல வாளிப்

யைத் தரும். உடல் தழைத்துத் தசைகள் நிறைவுறச் செய்யும். நுரையீர லுக்குப் பலம் தரும். முதிராத பச்சைக் கடலையைச் செடியிலிருந்து எடுத்து உடனே அரைத்துச் சாப்பிடச் சீதபேதி நிற்கும். கடலையைச் சற்றுக் கருக வறுத்துப் பொடித்துச் சாப்பிட வயிற்றுப் பொருமல், மூத்திரத்தடை நீங்கும்.

கடலையைத் தண்ணீர் விட்டரைத்து நீரில் கரைத்து வடிகட்டி 200 மிலி வரை சாப்பிட உடல் வலிவுபெறும். வாந்தி நிற்கும். கடலையை லேசாக வேகவைத்து மென்று சாப்பிட்டு மேல் பால் சாப்பிட நீர்க் கோர்வையும் இருமலும் விலகும்.

கடலைப் புளிப்பு - கடலைச் செடிகளின்மீது பனிகாலத்தில் விடி வதற்குமுன் மெல்லிய வெள்ளைத்துணியை விரித்துமூட பனிநீர் அதன் மீது படியும். செடிகளின்மீது படியும் பனிநீரைத் துவட்டிப் பிழிந்தெடுப் பதும் உண்டு. இந்தப் பனிநீர் புளிக்கும். கடலைப் புளிப்பு-கடலைக்காடி என்பர் இதை. நல்ல ஜீரணசக்தி கொடுக்கவல்லது.

தோல் நீக்கியும் நீக்காமலும் இது உணவுத் துணைப்பொருளாகப் பெரிதும் பயன்படுகிறது. தோல் நீக்காதது சுண்டலாக அதிக அளவில் பயன்படுகிறது.

பட்டாணிக்கடலை — இதுவும் கடலை இனத்தைச் சார்ந்ததே. கடலையின் குணங்களும் இதற்கு உண்டு. பச்சைப் பட்டாணி நல்ல ருசி தரும். காய்ந்த பட்டாணியை இரவில் ஊரவைத்து மறுநாள் பயன் படுத்துவதுண்டு. இதனை வறுத்துப் பருப்பாகவும் உடயோகிப்பர். தனித்து இதனை அதிக அளவில் உபயோகிக்கக் கால்களை முடக்கும் வாதநோய் ஏற்படும்.

கடலையைத் துணைப்பொருளாகச் சிறிதளவு சேர்ப்பதுதான் நல்லது. கடலைப்பருப்பு, கடலை, பட்டாணி முதலியவற்றைச் சுண்டலாக்கி அதிக மாகச் சாப்பிடுவதையும் அடிக்கடி வைத்துக்கொள்வது நல்லதல்ல. வயிற்றில் புளிப்பு, குடல் வரட்சி, மலத்தேக்கம, நீர்வேட்கை, தாமதித்த ஜீர்ணம், வாயுத்தடை இவை இவற்றின் தனி இயல்பு.

எள்ளு — இதிலும் பல வகைகள் உண்டு. எண்ணெய் வித்துக்களில் இது மிக முக்கியமானது. இது ஒன்றே நெய் தரும் வித்தாக ஒரு காலத்தில் பயன்பட்டு வந்தது. இதன் நெய் (எள்-நெய் =) எண்ணெய் ஆயிற்று. பின்னர் வேறு நெய் தரும் வித்துக்கள் பயன்பட்டபோது எண் ணெய் என்ற பெயர் விதை நெய்களுக்குப் பொதுப் பெயராகிவிட்டது.

உள்ளும் வெளியிலும் நெய்ப்பு தரும் தாவர எண்ணெய் வித்துக்களில் இது மிகச்சிறந்தது. உடற்சூட்டைப் பாதுகாக்கும். சுவையில் இனிப்பும் துணையாக கசப்பும் துவர்ப்பும் தோலுக்குப் பதமளிக்கும். எளிதில் ஊடுருவிப்பரவும். கேசம் செழிப்பாக வளர உதவும். கண்ணிற்கு ஒளி பலம் தரும் உணவுப்பொருள் வாயுவைக் கண்டிக்கும். வயிற்றின் அழற்சியைக் குறைக்கும். ரத்தக் கட்டைக் கரைக்கும். தொண்டைப்புண் ஆற்றி இனிய குரல் தரும். எள்ளை வறுத்துப் பொடி செய்து அன்னத்துடன கலந்து சாப்பிட வயிற்றுவேக்காளம் மந்தம் விலகும். உடல் வலிவு தரும். வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிட இரத்தக் கட்டு கறையும். எள்ளை ஊரவைத்த ஜலத்தைச் சாப்பிட பெண்களின் உதிரச் சிக்கல் நீங்கும் இதன் தூளை வெண்ணெய்யுடன் குழப்பிச் சாப்பிட மூலத்தில் ரத்தம் விழுவது நிற்கும் மலமிளகிப் போகும். கர்ப்பிணி எள்ளை அதிகம் சேர்க்கக்கூடாது வயதிற்கு வந்தும் பெண்ணிற்கு பூப்பு தாமதித்தால் எள்ளுப்பொடி வெல்லம் இரண்டையும் தினமும் காலையில் சாப்பிடச் செய்வர்.

எள்ளின் நெய் - நல்லெண்ணெய் — எண்ணெய்க் குளிக்குப் பெருமபாலும் பயன்படும் இதனைத் தேய்த்துக் குளிப்பதால் புததிக்குத தெளிவு, கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி, பார்வைத் தெளிவு, உடம்பின் பூரிப்பு, புஷ்டி, வலிவு தோலின் மென்மை, தோலுக்கு வலிவு எதிர்ப்புச் சக்தி தரக்கூடியது. அனல் பந்தம காட்டாமல் எடுத்த எண்ணெய் சிசுக்களின் அப்பியங்கத்திற்கும் கண் கட்டுவதற்கும் நல்லது. பந்தம் காட்டி எடுத்த எண்ணெய் கண்ணில் எரிவு தரும.

நல்லெண்ணெய்யை வாயில் விட்டுக் கொப்புளிக்க வாய்ப்புண், எகிறில் அழற்சி, தொண்டைப்புண், தொண்டைத் சதை அடைப்பு அகலும்.

துவரை — நல்ல வலிவுதரும் பொருள். பஞ்சணேயே கிடையாக வெகு நாட்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தவர் மிக மெலிந்தவர் திரும்ப வலிவுபெற ஏற்றது. பட்டினி முடிவிற் சேர்க்கத்தக்கப் பத்திய உணவு உடலுரம் கூடச்செய்யும். உள் அழற்சி ஆற்றும். அதனால் உணவு வரிசையில் இதற்கு முதல் இடம் தோல் நீக்கிய பருப்பு உணவாகிறது. மிக துர்பலமானவர், வயிற்றில் வாயு சேர்பவர் இதனை லேசாக வறுத்துச் சேர்ப்பர். காரம் புளிப்பு உப்பு இவை இரைப்பையைப் புண்படுத்தாமலிருக்க இது நடுநின்று உதவுகின்றது.

துவரை வாழைக் கனி பலவின் கனி
நல்ல மாங்கனி பாலொடு நெய்க்கறி
கவரிலப்பொழுதே மந்தமாம் பரி
காரம் கேட்கும் பயித்தியக்காரரே !

உணவும் பானமும்

எவருங்காண்க வறுகுதுமன்னத்தில்
இட்டுணும் கறி தன்னுடன் கூடவே
துவரைநீர் மிளகுளளி யிட்டுக்கொளீர்
துட்டவாதமுந் துஞ்சிடு முண்மையே.

என்பார் தேரையர். வாழை மா பலா என்ற கனத்த பழங்களேயும் பாலும் நெய்யும் கறியும் அதிகமாகச் சேர்ந்தவற்றையும் மிதமிஞ்சியும புசித்து வயிறு மந்தித்துத் திணறி அதிலிருந்தும் மீள வழியறியாதவர்களுக்கு துவரம்பருப்பை வேகவைத்து அதன கட்டை (ஜலத்தை) இறுத்து அதில் மிளகு, பூண்டு சேர்த்து ரஸம் வைத்துச் சாப்பிட வழி கூறுகிருர்.

பருப்பு குடலில் வாயு அழுத்தத்தை அதிகப்படுத்தவல்லது. ஆனுல் ரஸமாக பருப்பு வெந்த ஜலம் கலந்து சாடபிடும்போதும, பருப்பை வறுத்து அரைத்துத் துவையலாகச் சாப்பிடும்போதும் இந்த வாயு அழுத்தம் குறையும கறிகாய்களுடன் புளி உப்பு அரிசிமா முதலியவற்றின் கூட்டால் குழம்பானது பருப்பின் சேர்க்கையால் குருவாகி வாயு அழுத்தத்தை அதிகப்படுத்தும். பருப்பை வேகவைத்து எண்ணெய் சேர்த்து உசிலித்தது மேலும் குருவாகும்.

பருப்பு வகைகள் — இவை அனைத்துமே ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகுபவை. புளிப்பையும் எரிவையும அதிகப்படுத்துபவை. வயிற்றில் வாயு அழுத்தத்தை அதிகமாக்குபவை. இவைகளை ஜலத்தில் ஊறவைத்துத் துணியில் இறுகக் கட்டி முளைக்கவைத்துப் பின் குத்திப் புடைத்து வைத்துக்கொள்வதுண்டு முளை நீக்குவதால் இவை லகுவாகும். வறுத்து உபயோகிக்க மேலும் லகுவாகும். நெய்யில் சேர்த்துச் சாப்பிட வரட்சி தராது. இவற்றில், மலக்கட்டு, வரட்சியால் ஏற்பட்ட வாயு இவற்றில் உளுந்து நல்லது ஜ்வர நிலையில் பயறு நல்லது. களைப்பு சோர்வுள்ள நிலையில் பயறு துவரை நல்லது. மாதவிடாய் சிக்கல், இரவில் அதிகம் சிறுநீர் போகுதல் இவற்றில் எள்ளு நல்லது. வாயில் பற்களிடுக்கில் தொண்டையில் மலத்தில் ரததக்கசிவிருந்தால் துவரை நல்லது மூலம் சிறுநீர்தாரையில் கல்லடைப்பு, விக்கல், மூச்சுத்திணறல் முதலியவற்றில் கொள்ளு நல்லது

உணவுத் துணைப்பொருள்கள் — இந்தத் தலைப்பில் சாகவர்க்கம் (காய்கறிகள்) பலவர்க்கம் (பழவகை) ஹரீதக வர்க்கம் (சுக்கு, கிராம்பு, லவங்கப்பட்டை, குங்குமபூ போன்ற நறுமணப் பொருள்கள்) இவற்றைச் சேர்ந்தவை அகராதி வரிசையில் இடம்பெறுகின்றன. இவற்றில் பெரும்பாலானவை உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படுபவை வெளி உபயோகத்திற்கும் உதவுபவை. அவையவற்றின் சிறப்புகள் அனைத்தையும் சுருங்கக் கூறுகிறோம்.

சாகவர்க்கம் — இலை, பூ, காய், பழம், தண்டு, கிழங்கு, வேர், விதை, பருப்பு என்ற பல பகுதிகள் பயன்படத்தக்கதாய் அமைந்த காய்கறிகளையும் பழவகைகளையும் இதனுள் காண்போம். இவற்றில் பெரும்பாலானவை நெருப்பில் வேகவைத்தோ எண்ணெய் விட்டு வதக்கியோ பயன்படுத்தப்படுபவை. மிகச் சில பச்சையாகவே பயனபடுத்தப்படுபவை. இவை அனைத்தும் உணவிற்கு ருசியூட்டுபவை. உணவை அதிக அளவில் ஏற்கத்தக்கப் பசி ஊட்டுபவை. இவை உணவின் முக்கியப் பொருள்களான தானியம் - பருப்பு என்ற இரண்டுக்கும் துணை புரிபவை. இவைகளின்றியும் உணவேற்க முடியும். அதனால் முக்கியப் பொருளல்ல. உணவில் இவை வ்யஞ்சனம் (உணவின் ருசியை அதிகமாக்கி நமது நாவிற்குப் புலப்படுத்துபவை) தொட்டுக்கொள்வது, (சிறிதளவே ஏற்கத்தக்கது) என்ற தலைப்பிற்படுபவை.

இவைகளைப் பக்குவப்படுத்துவதிலும் சரகரும் ஸுச்ருதரும் முறை வகுத்துள்ளனர்.

कृमिवातातपहतं जीर्णं शुष्कमनार्तवम् ।
शाकं निःस्नेहसिद्धं च वर्ज्यं यच्चापरिस्रुतम् ।।

— சரகர்

स्विन्नं निष्पीडितं शाकं हितं स्यात् स्नेहसंस्कृतम् ।
अस्विन्नं स्नेहरहितं अपीडितमतोऽन्यथा ।।

— ஸுச்ருதர்

பூச்சி அரித்தது, காற்றாலும் வெயிலாலும் உலர்ந்து வற்றிச் சாரமிழந்தது, நாட்பட்டதால் பட்கியது, உரிய பருவமின்றித் தோன்றியது இத்தகைய காய்கறிகளைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. நல்ல காய்கறிகளையும் வேகவைத்துப் பின் அதன் நீரை இறுத்து வடிகட்டியும் எண்ணெய் முதலியவற்றால் வதக்கித் தாளித்தும் உபயோகப்படுத்தவேண்டும். எண்ணெய்ப் பசையற்றதும் வேகவைப்பதற்காகச் சேர்த்த நீரை வடிக்காமல் சமைத்ததும் ஏற்றதல்ல என்பதே இவர்களின் கருத்து.

वर्जयेत् शाकभूयिष्ठं—शाकेन वर्धते व्याधिः

என மற்றொரு உபதேசம்.

உணவில் இது ஒரு சிறு பகுதியாக இருக்கவேண்டும். பெருமளவு காய்கறிகள் சேர்ந்ததாயின் குடலில் வாயுத்தங்கல், மலப்பெருக்கம், ஜீர்ணமாகாமல் மலம் வெளியேறுதல் போன்ற பல தொந்தரவுகளுக்கு இடம் தரும். மலபந்தத்தைத் தவிர்க்க அதிகமாக பச்சைக் காய்கறி

களையும் கீரைகளையும் சாப்பிடுவது நல்லதென்பர். இவைப் பசியை மந்திக்கச்செய்து பக்குவமாகாத பெருமலப்போக்கைத் தருகின்றன. அக்னிமந்தமும் பெருமலச் சோக்கையும் வயிற்றில் கிருமிகளுக்குக் காரணமாகின்றன. அதனால் காய்கறிகளையும் கீரைகளையும் மிதமாக - வியஞ்சனமாக - தொட்டுக்கொள்வதற்கே - பயன்படுத்துவது நல்லது. இவைகளைப்பற்றி இந்த முன்னறிவிப்பு கவனத்திற்குகந்தது.

அகத்தி (இலை, பூ) — கைப்பு மிக்கது. ஜீர்ணசக்தி தரும். மலமிளக்கி. உணவு மூலமோ வேறு வகையிலோ உடலில் விஷக்கலப்பு இருந்தால் நீக்கவல்லது. மருந்துகளின சக்தியையும் இது முறித்துவிடுமாதலால் ரஸம்-கந்தகம முதலியவையாலான மருந்துகள் ஏற்கும்போது இதனைத் தவிர்ப்பர். நாள்தோறும் தொடர்ந்து ஏற்கத்தக்கதல்ல. தொடர்ந்து ஏற்றால் வயிறுக்கடுப்பு வாயு அதிகமாகும். ரத்தத்தின் வலிவைக் குறைத்துவிடும். இலையை வதக்கிச் சாப்பிடுவர். பூவையும் புகையிலையின தனி உபயோகத்தாலும் சுருட்டு முதலிய உருவில் உபயோகத்தாலும் ஏற்படும் வாய் இரைப்பை குடல் அழற்சியில் வேகவைத்துச் சாப்பிடுவர்.

அக்ரோடு (பருப்பு, காய், பழம்) — இனிப்புமிக்க பருப்பு இனிப்பு பக்ஷண வகைகளில் ருசியூட்டச் சேர்க்கப்படுவது. நல்ல பலம் தரும். காம இச்சையை அதிகமாக்கும. இதன் காயைத் தின்ன வயிற்றில் சேருமபுழுக்களை வெளியேற்றும். பழரசம் பூச்சிகளைக் கொல்லும். மூலத்தைப் போக்கும்.

அத்தி (பிஞ்சு, காய், பழம்) — துவர்ப்புடைய அத்திப்பிஞ்சை சமைத்துண்ண பெருங்குடலிலும் ஆசனத்துவாரத்திலும் அழுத்தமேற்படுத்தும். வாயுத்தடங்கல், ரத்தத்துடன் போகும வயிற்றுக்கடுப்பு, ரத்தத்துடனுள்ள மூலம இவை தணியும். முற்றிய காய் மலத்தை இளக்கி வெளிப்படுத்தும. இதனைச் சமைத்துண்ண இடுப்புப்பிடிப்பு, வயிற்றுவலி, புண் முதலியவைகளில் நல்லது. பழம் சுவைத்து உண்ணக்கூடியது. ரத்தத்தை அதிகப்படுத்தும வலிவைத் தரும். மலத்தை வெளியேற்றும். நாவரட்சி நீக்கும் பழத்தில் பூச்சிகள் நிறையக் காணுமாதலால கவனித்து அவற்றை விலக்கி உபயோகிக்கத்தக்கது.

இதில் சீமை அத்தி (தேன் அத்தி) என்றொரு வகை உண்டு. இதன் உலர்ந்த பழங்களே அதிகம் கடைகளில் கிடைக்கின்றன இக்கனிகள் எளிதில் ஜீர்ணமாவதுடன் கல்லீரல் மண்ணீரல் முதலிய ஜீர்ண உறுப்புகளை நல்ல முறையில் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கச் செய்யும. ஈரல் குலைகளில் கட்டி அழற்சி ஏற்பட்டுள்ள பெரியோர்களுக்கும் சிறுவர்களுக்கும இக்கனிகள் ஏற்றவை. கல்லடைப்பு போன்ற தடங்கல்களை அகற்றி

சிறுநீரை எளிதில் வெளிப்படுத்தும். ஆங்காங்குள்ள இறுகிய மலப் பொருள்களை இளக்கி மலமாகவும் வியர்வையாகவும் சிறுநீராகவும் வெளியேற்றிக் குடலை மெதுவாக்கிச் சுறுசுறுப்படையச் செய்யும். சிறுநீரில் சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கூட இதனைச் சாப்பிடலாம்.

சீமை அத்திப்பழத்தை உபயோகிக்கும் விதம் — (1) பழங்களைப் பிரித்து விதைநீக்கித் தேனில் தோய்த்தோ கற்கண்டுத் தூளில் துவைத்தோ சாப்பிடலாம். (2) பிரித்த பழத்தினுள் கற்கண்டுத் தூளைச் செலுத்தி இரவு பனியில் வைத்திருந்து காலையில் உண்டுவர உடல் உஷ்ணம் தணியும். (3) அத்திப்பழம், பாதாம்பருப்பு, அக்ரோடு, பிஸ்தா, சாரப்பருப்பு, பூனைக்காலிவிதைப் பருப்பு, ஆப்பிள் விதை, ஏலக்காய், கல்கண்டு இவற்றை 100 கிராம் வீதம் எடுத்துக்கொள்ளவும். பொடிக்கத் தக்கதை பொடித்தும், அரைக்கவேண்டியதை அரைத்தும் கலந்து, பசுநெய் (எருமை நெய்யும் நல்லதே) விட்டுப் பிசறி குங்குமப்பூ 2 கிராம் சேர்த்து ஒருவாரம் வைத்திருந்து பின்னர் 10 கிராம அளவு தினம் காலையில் சாப்பிட்டுவர புஷ்டி பலம் வீர்யம் அதிகமாகும். (4) பசுமையான பழங்களை 2 பங்கு ஜலம் விட்டுப் பிசைந்து கசக்கிப் பிழிந்து வடிகட்டிய சாற்றுடன் சர்க்கரை சேர்த்துப் பானகமாககிச் சாப்பிடலாம. கோடை காலத்திற்கேற்ற பானகம. இந்த பானகத்தைச் சற்றுத் தடிப்புள்ளதாக்கினால் "ஜாம்". (5) பழங்களை இரவில் வெந்நீரில் ஊறப்போட்டுக் காலையில் பிழிந்து வடிகட்டிச் சாப்பிடலாம். காங்கை குறையும். மலமிளகி வெளியாகும்.

அருநெல்லி (காய்) — இதன் காயைப் பச்சையாகச் சாப்பிடலாம். உலர்த்தி வற்றலாககித் துவையலாக உபயோகிக்கலாம். பித்தத்தைக் குறைக்கும். காஞ்சுககடியில் உதவும். உடற்சூடு மிகுந்து காணப்பெறும் போது ஏற்கலாம். இதன சாற்றுடன் சர்க்கரை சேர்த்துப் பானகமாக்கிச் சாப்பிட உடட்சூடு, நாவெரிவு, நாவரட்சி நீங்கும்.

அரைக்கீரை — இனிய கீரை. நல்ல பத்தியப் பொருள். வதக்கி உண்ணக் காங்கை, நடுக்கல், மார்பில் சளிக்கட்டு, வாயுப்பிடிப்பு, வலி இவை நீங்கும். உடல் வளர்ச்சி தரும்.

அன்னாசிப்பழம் — வாந்தி, பித்த அதிகம், எரிச்சல், பித்தத்தால் ஏற்படும் தலைவலி நீங்கும். அதிக அளவில் சாப்பிட்டால் தொண்டை கட்டும். கருப்பவதி உண்டால் கரு கலையக்கூடும். இந்தப் பழத்தை வெதுப்பிச் சாறு பிழிந்து சாப்பிட வாந்தி, வயிற்றுக்கடுப்பு, காமாலை நீங்கும். பழரசத்தைச் சர்க்கரை சேர்த்துக் காய்ச்சி இறுகியதும் வில்லை தட்டி வைத்துக்கொள்ள வாந்தி, பித்தம் தணியும்.

ஆரைக்கீரை — நான்கு இதழ்களுடன் கூடியது. அதிகம் சிறுநீர் பெருகுவது இதனைச் சாப்பிடக் குறையும். நாவிற்கு ருசி தரும்.

ஆல்பகோடாப் பழம் — பச்சைப் பழம் தமிழ்நாட்டில் கிடைப்ப தரிது. காச்மீர - கட்வால் பகுதியில் விளைவது. காய்ந்த பழம் தடித்த விதை உள்ளது. காய்ந்த பழத்தைச் சப்பிச் சாப்பிடலாம். வாயில் பித்தக் கசப்பை மாற்றும். நாக்கின் சுவையுணர்ச்சியை நன்கு பாது காக்கும். மலக்கட்டுள்ளவர்கள் 10-20 பழங்களை வென்னீரில் ஊற வைத்துக் கசக்கிச் சாப்பிட மலமிளகி வெளியாகும். ஜ்வரம் முதலிய வற்றில் 1-2 பழம் சுவைத்துச் சாப்பிட எரிச்சல், பித்தத் தலைவலி, வாந்தி, உமட்டல், நாவரட்சி நீங்கும். காமலை முதலிய ரத்தம் கெட்டுவரும் நோய்களில் அருசியையும் நோயின் கடுமையையும் போக்க வாயில் அடக்கிக்கொள்ளலாம். இதைச் சர்பத்தாகவும் தயாரித்துச் சாப்பி டலாம்.

இஞ்சி - சுக்கு (கிழங்கு) — கிழங்குகள் பெரும்பாலும் குருகுண முள்ளவை - இஞ்சியைத் தவிர. இஞ்சி தானும் எளிதாகச் செரிக்கும், மற்றவை குருகுணமுள்ளதாயினும் செரிக்கச் செய்யும். பாடமிட்டு நன்குக் காய்ந்த இஞ்சி சுக்கு ஆகும். நாறு மிக்கதும் நாறே இல்லாமல் சதைப்பிடிப்புள்ளதுமாக இஞ்சி இருவகைப்படும் நார்சுக்கு - மாச்சுக்கு என்பர். மஹௌஷதம், விச்வபேஷஜம் என்ற பெயர்களுடன் சிறந்த மருந்துப் பொருளாயினும் உணவுத்துணையாக இருப்பதிலும் முக்கிய இடமுண்டு. சுவையில் காரம் மிக்கது. ஜீர்ணமாகும்போது இரைப் பையில் தித்திப்பாகும். சூடு வரட்சி தரும். உமிழ்நீரைப் பெருக்கிச் சுவையைத் தூண்டும். இரைப்பையைத் தூண்டிப் பசியைப் பெருக்கும். எந்தக் கடின உணவையும் செரிக்கச் செய்யும். தோலின்மேல் தடவ ரத்த ஓட்டத்தை அங்கு அதிகமாக்கி வீக்கம் கட்டி முதலானவற்றைக் குறைக்கும். தொண்டையில் கபக்கட்டைப் பிரித்துச் சூடு உண்டாக்கும். வாயுவோ கபமோ தடையாக நின்று ஏற்படும் மூச்சுத் திணறல், வயிற்று உப்புசத்துடன் வலி, வாயு மேலோ கீழோ கூராமல் தடை ஏற்பட்டு அடைப்பு, தலைசுற்றுதல், பூட்டுகளில் வாயுக்கட்டு இவற்றில் நல்லது.

இஞ்சியைச் சாறுக்கித் தேன், சர்க்கரை, வெல்லம், பழரஸம் முதலிய வற்றுடன் கொடுக்கலாம். துண்டமாக்கி எலுமிச்சம்பழச்சாறு, இந்துப்பு சேர்த்துப் பத்திய ஊறுகாயாக்கலாம். வறுத்த பருப்பு சேர்த்துத் துவையலாக்கலாம்.

இஞ்சியைச் சாறு பிழிந்து 200 மிலி லிடர் அளவு எடுத்துச் சிறிது நேரம் வைக்கச் சாறு தெளியும். அடியில் படிந்துள்ள சுண்ணும்பு போன்ற மாச்சத்தை அகற்றித் தெளிந்த சாற்றை 200 மிலி லிடர் தேனுடன் கலந்து

இளந்தீயில் காய்ச்சிப் பானகமாக்கி வடிகட்டி குங்குமப்பூ, ஏலம், ஜாதிக் காய், கிராம்பு வகைக்கு 1 கிராம, பச்சைக்கர்பூரம் ½ கிராம் கலந்து வைத்திருந்து ஆகாரத்திற்குமுன் சாப்பிட்டுவர பசி ஜீரணசக்தி அதிக மாகும். வயிற்றுக்கனம், உண்டவுடன் அசதி, தலைசுற்றுதல் நீங்கும்.

வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்து முரப்பாவாக்கிக்கொள்வது உண்டு. ஜ்வரம் குளிர்ஜுரம் முதலியவை அஜீர்ணத்துடனும தலைக்கனத் துடனும் ஏற்பட்டிருந்தால் இஞ்சிச்சாறையும் தேனையும் சேர்த்துச் சாப் பிடுவது உண்டு. இடுப்புப் பிடிப்புள்ளவர்கள் இஞ்சியையும் நெரிஞ்சி முள்ளையும் 5-5 கிராம எடுத்துக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிடுவர்.

துண்டாக நறுக்கிய இஞ்சி 500 கிராம், ஜீரகம் 250 கிராம், கொத்து மல்லி விதை 250 கிராம, இந்துப்பு 125 கிராம் இவற்றை எலுமிச்சம் பழச்சாறு 1 லிட்டர் ஊற்றி ஊரவைத்து வெயிலில் வைத்து உலர்த்தித் தூளாக்கியது சிருங்கபேராதி சூர்ணம். பீங்கான் அல்லது மாக்கல் சட்டியிலோ ஊரவைப்பது நல்லது. 1 2 ஸ்பூன் அளவு சப்பிச்சாப்பிட அரோசகம், உமிழ்நீர் சுரப்பு, அஜீர்ணம், வாய்க்கசப்பு நீங்கும். தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் சாப்பிட்டவுடன் மலக்கழிவிற்கு ஓடுவது நிற்கும்.

இஞ்சிலேகியம், ஸௌபாக்யசுண்டி எனும் பிரஸவித்தவர் சாப்பிடும் லேகியம், தீபாவளி லேகியம முதலியவற்றில் இஞ்சி முக்கியப்பொருள்.

தலையிடி நீர்க்கோர்வையுள்ளவர் இஞ்சிபோட்டுக் காய்ச்சிய எண் ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பா. இஞ்சிச்சாற்றையும் பசுவின்பாலையும் கலந்து துணியில் நனைத்து நெற்றியில்போடத் தலைக்கனம், பித்த உளறல், மயக்கம் நீங்கும். இஞ்சித் துண்டைப் பற்களிடையே சிறிதுநேரம வைத் திருக்கப் பல்வலி குறையும்.

இஞ்சி சேர்க்கக்கூடாத நிலைகள் — ரத்தத்திலும் தசைகளிலும் பாகம் ஏற்பட்டு அழுகத்தொடங்கிய தோல் நோய்கள, காரம் தாங்காத பாண்டு நோய், வாய்ப்புண், சூடு தாங்காத நீர்சுருக்கு, ரத்தவாந்தி, ரத்தபேதி, எரிச்சல், இவைகளிலும கடுங்கோடையிலும், வாய்ப்புண்ணை அதிகப் படுத்தும் மழைகாலத்திலும், சிசுக்களுக்கும் ஏற்றதல்ல. இந்த நிலையிலும் இஞ்சியை உபயோகப்படுத்துவது அவசியம எனத் தோன்றினால், இஞ்சி யைத் தோல்சீவி 200 கிராம் எடுத்துப் பசுவின்பால் 500 மிலிலிட்டரில் போட்டு வேகவைத்து அடிப்பிடிக்காமல் கிளறிக்கொண்டேவர பால் சுண்டி இஞ்சியுடன் சேர்ந்துவிடும். அதனை இறக்கிக் காயவைத்துத் தூளாக்கிச் சமஅளவு கல்கண்டுத்தூள் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்

சுக்கு — இஞ்சியின் குணமனைத்தும் சுக்குக்கு உண்டு. இஞ்சியை விட சுக்கில் வரட்சி குறைவு சுக்கு குளிர்ஜுரங்களிலும் நாட்பட்ட ஜ்வரங்களிலும் மிகவும் ஏற்றது. இஞ்சி அஜீர்ண ஜ்வரங்களில் மிக நல்லது. சுக்கு ஜீர்ணகாரிகளில் மிகச்சிறந்தது. சுக்குத்தூளை அரிசி மாவுடன சேர்த்துக களியாக்கி நெற்றியிலிடத் தலைவலியும் கழுத்திலிடத் தொண்டைவலியும் நீங்கும். பாலில் அரைத்து நெற்றியிலிடப் பித்தத் தலைவலி நீங்கும். சுக்கு சேர்த்துக் காய்ச்சிய நல்லெண்ணெய்யைத் தேய்த்துக் குளிக்க முன மண்டையில் நீர்க்கோர்த்து ஏற்படும தலைவலி நீங்கும். எகிறுகள் கொழுத்து ஏற்படும் பல்வலியிலும் சுக்கை மென்று சுவைக்கலாம். வலி வீக்கமுள்ள இடங்களில் இதை அரைத்துப் பற்றுப் போடலாம்.

30 கிராம் சுக்கைத் தூள்செய்து தாய்ப்பால் (கிடைக்காவிடத்து இளங் கன்றுள்ள பசுவின் பால்) விட்டரைத்து விழுதைத் துணியில் உளுந்து கனம் பூசிச் சுருட்டி உலர்த்தி நல்லெண்ணெய்யில் தோய்த்து எரியவிட்டு அதனமேல் 250 மிலி நல்லெணணெய்யைச் சிறிது சிறிதாகத் திரி அணையாத வண்ணம இட்டுக்கொண்டேவர சுடர் சுடராகக் கீழே உள்ள கோப்பையில் விழும. இந்த எண்ணெய்யைப் புரடியிலும் கழுத்திலும் தேய்த்துக குளிக்கக் கடும் தலைவலியும் நீங்கும். அந்தச் சுடர் தைலத்தைப் பிடரி முதுகுப் புறங்களில் தேய்த்து 1-2 மணி நேரம் கழித்துத் துடைத்துவிட கழுத்து நரமபுவலி, தோள்வலி, முதுகு நரம்பு வலி நீங்கும்.

இலந்தை— நாட்டு இலந்தை, சீமை இலந்தை என இது இருவகைப் படும். இனிப்பும் புளிப்பும் உள்ள பழம். உடல் அசதியைப் போக்கும். பசியை உண்டாக்கும. அருசி, வாந்தி, மலக்கட்டு இவைகளைப் போக்கும். மலத்தை இளக்கும் காய்ந்து வரண்ட சளியை நெகிழச்செய்து வெளியேற்றும். இதனைக் கொட்டைநீக்கி உப்பு சேர்த்து உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு இலந்தை வடாமாக்கி அவ்வப்போது காலையில் சாப்பிட அருசி நீங்கி நல்ல பசி உண்டாகும்

இலவங்கம் - கிராம்பு— நல்ல மணம் காரம் விறுவிறுப்பு சுவை தரும் துணைப்பண்டம். வயிற்று வாயுவைப் போக்கக்கூடியது. பேதி, வாந்தி, இரத்தக்கடுப்பு, கிராணி முதலியவற்றில் மலத்தைக்கட்டி வாயுவைச் சீராக வெளியேற்றி குடல் அழற்சியைப் போக்கவல்லது சுண்டிச் சுண்டி ஏற்படும் வலியை அகற்றும். லேசாக வதக்கி வாயிலிட்டுச் சுவைக்கத் தொண்டைப்புண் ஆறும். பற்களில் எகிறு கெட்டிப்படும். எகிறுகளில் அழற்சி குறைந்து பல்வலி நிற்கும். காரமுள்ளதானதால் இதன் சாரம் மேல்படுபபோது வலி குறையும். கடும் தலைவலியில் கிராம்பைப் பாலிலோ ஜலத்திலோ அரைத்துப் பத்துப்போடலாம். இதன எண்ணெய் பல்வலிக்கு நல்லது.

இலவங்கப்பட்டை — கிராம்பைப் போன்று சுவை தருவது. விந்து நழுவுவதால் ஏற்படும் பலவீனம், வாய்ப்புண், பேதி, வயிற்றிரைச்சல், இருமல், வயிற்றுக்கடுப்பு உள் மூலப்புண் முதலியவற்றைத் தணிக்கும். உணவு வகைக்கு மணமூட்டுவதில் சிறந்தது.

ஈச்சு - பேரீச்சு (பழம், காய்) — பண்படாத நிலத்தில் புதர்போன்று மண்டிக்கிடக்கும் ஈச்சை, மரமாக வளர்ந்த சிற்றீச்சை இவற்றின் பழமோ காயோ உணவாக ஏற்கத்தக்கதல்ல பேரீச்சையின் காயும் பழமும் மட்டுமே உணவாக ஏற்கப்படுகின்றன. பழம் கொழுகொழுப்பும் இனிப்பும் குளிர்ச்சியுமுள்ளது. தாமதித்துச் செரிக்கும். உள்ளழற்சி, எரிச்சல், நீர்வேட்கை, தலைசுற்றுதல அரோசகம் முதலியவற்றை நீக்கும் வரண்ட கபம் தொண்டையில் சிக்கிக் கமறல் ஏற்பட்டால் இதனைச் சுவைக்க இதம் தரும். நல்ல வலிவு புஷ்டி வீர்யம் தரவல்லது. காயை விதை நீக்கிப் பாலுடன் காய்ச்சிச் சாப்பிட வசூரி ஜ்வரம் போன்றவற்றில் நலிவு நீங்கும். தண்ணீரில் ஊரவைத்துச் சாப்பிட சாராயம் முதலியவற்றின விஷசக்தி நீங்கும்.

உருளைக்கிழங்கு — கிழங்கு வகை அனைத்துமே தாமதித்து ஜீர்ணமாகும். வயிற்றில் வாயுக்கட்டை அதிகப்படுத்தும். மல மூத்திரங்களின அளவை அதிகப்படுத்தும். உருளைக்கிழங்கும் இத்தன்மை கொண்டதெனினும் நன்கு வெந்த கிழங்கு மற்றவற்றைவிட சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகும். மலத்தை இளக்கி வெளியாக்கும். வலிவு தரும். ஜீர்ணசக்தி நலிந்தவர்களுக்கும் பசி இல்லாதவர்களுக்கும் இது ஏற்றதல்ல.

எலுமிச்சை - (காய், பழம், இலை) — பழம் புளிப்பும் கார்ப்பும் கொண்டது. நாக்கின சுவையறியும சக்தியை அதிகப்படுத்தும் பசி தூண்டும் உமட்டல் அருசி நாவரட்சி நீக்கும். சர்க்கரை சேர்த்துப் பழரசமாக அருந்தக் களைப்பு நீங்கும். காய் புளிப்பு மிக்கது. சாறுடன் சேர்ந்த தோல் ஊறுகாயாக உணவிற்கு நல்ல சுவையூட்டியாகப் பயன்படும். பேதி மருந்துகள் கொடுத்து அடங்காத பேதி வாந்தி ஏற்பட்டால் ஜீரகத்தைத் தேன்விட்டு வறுத்து இப்பழரசத்தைச் சேர்த்து ஜலம் விட்டுக் காய்ச்சிக்கொடுக்கப் பேதி மருந்தின் கடுமை உடன் தணியும் வாந்தி பேதி நிற்கும்.

ஏலம் - (காய், விதை) — உணவிற்கு மணமூட்டுவதில் சிறந்தது. பேரேலம், சிற்றேலம், காட்டு ஏலம என இதில் மூன்று வகைகளுண்டு. முதலிரண்டும் மணமூட்டுபவை, ருசி, பசி ஜீர்ணசக்தி தரும் உடற்சூட்டைப் பாதுகாக்கும் வாயில் நீர் ஊறுதல், நாவரட்சி, வியர்வையுடன கூடிய தலைவலி, வயிற்றில் கொதிப்பு, மலத்தடை, காற்றுத்தடை, வாந்தி, உமட்டல், சிறு நீர்ச்சுருக்கு, உஷ்ணபேதி, நெஞ்சில் கபக்கட்டு உள்ள போது ஏலத்தின் விதையைச் சுவைக்கலாம். ஏலக்காயை (5-6) கஷாயமிட்டுப் பனைவெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிடத் தலைசுற்றுதல் மயக்கம் நீங்கும். அதிக அளவில் தனித்து ஏற்கத்தக்கதல்ல. பரபரப்பு, தடுமாற்றம் தரக்கூடியது

தந்தி : "அம்ருதம்" P. B. No. 3769 போன்: 26006

மறைந்த மாமேதை ஆரியவைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
அவர்களால் நிறுவப்பட்ட

ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ் :
366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர் - 641018.



37 வருடகாலமாக மிகச்சிறந்த
ஆயுர்வேத மருந்துகள் தயார்செய்தும்
சிகிச்சை அளித்தும் வருகின்ற
மிகப்பெரிய நிறுவனம்

தலைமை அலுவலகத்தில் எங்களது பிரதம வைத்தியர்
ஆர்யவைத்தியன் K. S. வாரியர்
காலை 9 மணிமுதல் 12 மணி வரையிலும் மாலை 4 மணிமுதல்
7 மணி வரையிலும் நோயாளிகளை இலவசமாக
பரிசோதனைசெய்து சிகிச்சை அளிப்பார்.

* * *

இந்தியாவில் முக்கிய நகரங்களில் 21 கிளைகளும்
150க்கும் மேற்பட்ட விற்பனையாளர்களும் கொண்ட
பெரிய ஆயுர்வேத நிறுவனம்.

பரிசுத்தமான உயர்ந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
வைத்திய ஆலோசனைகளும் தலைமை ஆபீஸிலும் மற்றும்
எங்களுடைய எல்லா கிளைகளிலும் கிடைக்கும்.

* * *

நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகிச்சைகள்
தலைமை வைத்தியர் மேற்பார்வையில்
எங்களுடைய "நர்ஸிங் ஹோமில்" நடத்தப்படும்.

மேலும் முழு விபரங்களுக்கு தலைமை
ஆபீஸுக்கு எழுதி தெரிந்துகொள்ளலாம்.

ஆரியவைத்தியன் K. S. வாரியர், தலைமை மருத்துவர்.
P. V. சந்திரசேகரவாரியர், மானேஜிங் டைரெக்டர்.

மத்திய மாநில சர்க்கார் ஊழியர்களுக்கு எங்களுடைய ஆயுர்வேத மருந்துகள் வாங்கினல் சிலவு துகையை சர்க்காரிடம் பெற வசதி உண்டு. (Re Imbursement)

பாக்டரி :
கஞ்சிக்கோடு
பாலக்காடு மாவட்டம் (கேரளா)

நர்ஸிங் ஹோம் :
திருச்சி ரோடு, ராமநாதபுரம்
கோயமுத்தூர்-641018.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன் பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்

31-A, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

(போன் எண் : 24202)

மருந்து தயாரிப்பு : 28-A, தென்னூர் ரோடு,

திருச்சி - 620 017. (போன் : 23660)

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு

43 ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்



சியவனப்ராச லேகியம்

காஸம், ச்வாஸம் இவைகட்கு நல்லது.

நல்ல புஷ்டி, பலம் கொடுக்கும்.

300 கிராம் ரூ. 14-00. 150 கிராம் ரூ 7-50.

திரிபலாதி தைலம்

கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியளிக்கும் சிறந்த ஸ்நான தைலம்.

450 மி. லி. ரூ. 20-00.

சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில் தயாரிக்கப்பெற்ற

மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும்

இங்கு கிடைக்கும்.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்

— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

துந்துபி

புரட்டாசி

மலர் 20

★



★

1982

செப்டம்பர்

இதழ் 9

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன ஸ்டேஷன ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

खरत्व स्तब्धता रौक्ष्यं श्रमः सुप्तिश्च पादयोः ।
सद्य एवोपशाम्यन्ति पादाभ्यंग निषेवणात् ।
न च स्याद् गृध्रसीवातः पादयोः स्फुटनं न च ।।

கணுக்கால் மேல் பாதம் உள்ளங்கால் இவற்றில் தினமும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கக் காலின் தோலில் சுரசுரப்பும் திமிர்த்திருத்தலும் வரட்சியும் நடந்தால் களைப்பும் உள்ளங்காலில் உணர்வின்மையும் எளிதில் நீங்கும். இடுப்பு நரம்புகளில் அழற்சி, தொடையில் நரம்புவலி ஏற்படாது. உள்ளங்கால் வெடிப்பின்றி மென்மையுடன் இருக்கும்.

- சரகர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

வாசகர்களுடன்

1981 ஜனவரியிலிருந்து புதிய முயற்சி ஒன்றில் ஈடுபட்டோம். ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை பற்றி ஆயுர்வேதம் கூறும் நல்லுபதேசங்களைத் தொகுத்தளித்தோம். உணவும் பானமும் என்ற தலைப்பில் இவ்வாண்டில் தமிழ் மக்களின் உணவு முறையில் பங்குகொள்பவைகளைப் பற்றிய ஆயுர்வேத உபதேசங்களைத் தொகுத்து அளித்து வருகிறோம். இதுவே பத்திரிகையின் பெரும்பாலான விஷயத் தொடராக அமைந்துள்ளது. நவம்பர் மாதத்திய இதழுடன் இது பூர்த்திபெறலாம். பின்னர் பத்தியமும் அபத்தியமும் என்ற தொடர் இடம் பெறலாம். வாசகர்களில் பலர் இந்த இரு தொகுப்புகளையும் வரவேற்றுள்ளார்கள். ஒரு சிறு வேண்டுகோள். ஆரோக்கியத்தின் இந்த இரு தொகுப்புகளைப் பற்றித் தங்கள் கருத்து என்ன? அதை எழுதி அனுப்பினால் நூல்வடிவில் வர இருக்கும் இந்த இரு தொகுப்புகளின் முன்னுரையாகத் தங்கள் கருத்தினைக் கொள்ளலாம் என்றோர் ஆசை. 1981-82ல் வெளியான 21 இதழ்களையும் ஒருமுறை படித்துத் தங்கள் கருத்தை எழுதி அக்டோபர் இறுதிக்குள் அனுப்பக் கூடுமாயின் நன்றியுடன் அவற்றை ஏற்றுக் கொள்வோம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி.

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.



உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி	மலர்-20	1982
புரட்டாசி	இதழ் - 9	செப்டம்பர்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

மனமெனும் தோணி பற்றி மதியெனும்கோலை ஊன்றிச்
சினமெனும் சரக்கை ஏற்றிச் செறிகடல் ஓடும்போது
மதமெனும் பாறைதாக்கி மறியும்போது அறியவொண்ணாது
உனையெனும் உணர்வை நல்காய் ஒற்றியூர்
உடையகோவே.

திருவொற்றியூரைத் தன்னிடமாக்கிக்கொண்ட இறைவ! வாழ்க்கை எனும் பெருங்கடலைத் தாண்ட முற்பட்டுள்ளேன். அதற்கு மனமெனும் தோணி ஏறினேன். புத்தி எனும் கோலை ஊன்றிச் செலுத்த முற்பட்டேன். வாழ்க்கை முழுவதும நான் சேர்த்த சொத்து உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பே. அதனை ஓடத்தில் ஏற்றிச் சென்றேன். கடல் ஆழ்ந்து பரந்து காண்கையில் நடுவே மதமெனும் கூர்பாறை குறுக்கிடுகிறது. வசம் தவறி ஓடம் அதன்மேல் தாக்கிச் சிதையவிருக்கிறது. அந்த வேகத்தில் நானும் அழியவிருக்கிறேன். நீண்ட வாழ்வில் இந்த ஜீவனை உயர்த்த ஒன்றும் செய்தேனில்லை வாழ்வு பாழ். திகைத்து நிற்கிறேன். வழி அறியேன். ஒன்று நேர்ந்தால் வாழ்வே பூர்ணமாகிவிடும். அது தான் இறுதியில் உன் நினைவு. அது ஏற்பட நான் ஒன்றும் செய்தேனில்லை. இறைவ! கருணையால் இப்போது உன்னை எண்ணும் உணர்வைத் தருவாயா! நான் நிறைவுறுவேன்.

– திருநாவுக்கரசர்.

தோட்டத்துப் பச்சிலை - (4)

அமெரிக்காவில் கொலாரோடோவிலிருந்து வெளியாகும் பச்சிலை பற்றிய நூல்கள் Shambhala Publications Inc. ஸ்தாபனத்திலிருந்து வெளியாகியுள்ளன. Every body's home herbal என்ற தலைப்பில் வந்த herbs for clearing the skin, Herbs to soothe your nerves, Herbs for prostate and Bladder troubles என்ற மூன்று நூல்களைக் காண நேர்ந்தது. அவற்றின் ஆசிரியர்களில் ஒருவரான Sara Beckett என்பவர், Herbs to soothe your nerves என்ற நூலின முன்னுரையில் குறிப்பிட்டுள்ள சில கருத்துக்கள் நம் கவனத்துக்குரியவை.

This book has been a joy to write for........,it is good to write about something in which one has absolute faith, the natural herbs, put on earth for man when the world began and used to this day. Each little plant however insignificant, can bring help, when prescribed correctly, to people suffering from all the many diseases to which man is heir. But that is not all. Herbs do their work gently and leave no side effects, and soon after commencing treatment it is not unusual to hear, "I am beginning to feel better." This is encouraging to both the patient and prescriber .. ...

... Herbs can help man to recover from the many and varied nervous conditions so prevalent today. They are gentle and soothing in action, safe, nonsuppressive and have no side effects.

Most herbs contain substances which have a profound effect on the whole economy of man, the blood, the metabolism and all the processes vital to life. Herbs are foods as well as medicines, they contain vitamins, starches, sugars, oils and other essential ingredients and these are all synthesised according to nature for the benefit of men.

During more recent times, chemists have endeavoured to improve upon nature by isolating what they believe to be active principle of various plants and making medicines from them. But experience has proved that these preparations do not have

the same effect, nor do they give such satisfactory results as remedies prepared according to herbal principles. Then the whole herb or the part containing the healing agent such as the root, leaves or flowers is used as a whole . .... All the healing properties of the herb are taken into the system, to help the body as a whole return to normal.

Remember-herbs act on the whole of the economy, of which the nerves are an integral part, thus they are capable of bringing the nervous system and the patient into hormany and health.

ஆயுர்வேதக் கருத்துக்களை அப்படியே பிரதிபலிக்கும் இந்நூல்களின் வெளியீடு வரவேற்கத்தக்கதே. "மேனாட்டினர் - அவர்கள்தான் விஞ்ஞானக் கண்ணோட்டமுள்ளவர் - அவர்கள் கூறுவதில் தவறிருக்காது" என்ற தீவிர சிந்தனையுள்ளவர்களுக்கு-அதிலும் அரசியலாருக்கு-இந்திய மருத்துவத்திடம் ஈடுபாடு தோன்றப் பெரிதும் இவை உதவக் கூடும்.



நியூ லக்ஷ்மீ டிஸ்பென்ஸரி

(நியூ பிருந்தாவனம் சமீபம்)

கீழ ராஜ வீதி, புதுக்கோட்டை.



குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும்
சிறந்த முறையில் வைத்யம்
செய்யப்படும்.

வைத்யர்
N. **வைத்யநாதன்**, R. M. P.

LIVOMYN TABLETS

SYRUP-DROPS

THE ESSENTIAL PROTECTION...

Detoxification of potent drugs and toxic substances is the essential protection provided by the normally functioning liver.

Indications :

* Anorexia * Malnutrition - Alcoholic Hepatic Damage
* Hepatitis with or without jaundice
* Adjunct to hepatotoxic drugs
* Fatty infiltration of the liver

Give the body what it needs.
Give the body what it can absorb and utilise.
Give the body natural suppliments.

THRO' NATURAL SOURCES

Which are better assimilated and utilised by the body cells

Vitamin C, B-Complex Factors, Iron, Zinc, Tin and Calcium

THE RESULT IS—

MANOLL MALT

Supplies body's requirements during convalescence and Tender Conditions like Pregnancy, lactation, Post — Myocardial Infarction, Post - operative and Post-Infection.

CHARAK PHARMACEUTICALS

Grams : "FIRST" Phone : 373312/13

Evergreen Industrial Estate,
Shakti Mills Lane, Off. Mosses Road,
BOMBAY - 400011.

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்டகால பரீக்ஷை அனுபவத்தினால்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கைகண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைகட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



தயாரிப்பவர்:

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர் - 639001.

திருச்சி மாவட்டம்.

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய
ஆர்ய வைத்திய சாலா
கோட்டக்கல்

ரிஷிகளின் விஞ்ஞானத்தை நவீன காலத்திற்கு ஏற்ப அமைத்துள்ளது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் பல்லாண்டு பழமையானது. முதிர்ந்த மகரிஷிகளால் கையாளப்பட்டது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் தேவலோக வரப்பிரஸாதம். பலர் அறியாதிருந்ததை கோட்டக்கல் நன்கு பிரகாசிக்கச் செய்துள்ளது.

கோட்டக்கல் ஆர்ய வைத்திய சாலா என்பது ஒவ்வொரு குடும்பமும் நன்கு அறிந்த பெயர்.

ஏனெனில்: (1) இது தயாரிக்கும் சாஸ்திரீய-ஆயுர்வேத மருந்துகள் நீடித்த வியாதிகளால் அவதிப்படும் லக்ஷக்கணக்கான மக்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது.

(2) இதிலுள்ள ஆரோக்கிய சாலா (நர்ஸிங் ஹோம்) நவீன வசதிகளுடன் நன்ருக அமைக்கப்பட்டு, இதில் பஞ்சகர்ம சிகித்ஸைகள் வஸ்தி, தாரா, பிழிச்சல் முதலானவைகளை மேற்கொள்ளுகிறது. குடும்ப சிகித்ஸைக்கு உகந்த இடம்.

Regd. Trade Mark



(Estd. 1902)

(3) இது ஆயுர்வேத மேம்பாட்டிற்கு ஆராய்ச்சி அபிவிருத்தி சாலைகளை நடத்துகிறது.

(4) இதனுடைய மூலிகைத் தோட்டம் பல்வேறு வகைகளான ஆயுர்வேத மூலிகைப் பயிர்களை வளர்த்துப் பாதுகாக்க ஏற்பாடு செய்துள்ளது.

(5) இது ஆயுர்வேதக் கல்வியை வளர்த்து வருகிறது.

எழுதவும்: **ஆர்ய வைத்திய சாலா, கோட்டக்கல்.**

போன்: H. O. PMBX - 16 Pin Code: 676 503

பிராஞ்சுகள்: கோழிக்கோடு, பாலக்காடு, திரூர், ஈரோடு, எர்ணுகுளம், திருவனந்தபுரம், சென்னை, கண்ணனூர், கோயம்புத்தூர்.

Mfg. Licence No. 130 AY (Pb.)

FOR PURE KASHMIR SAFFRON,
GOROCHAN & INDIAN CRUDE DRUGS,
PEARLS & PURE AYURVEDIC MEDICINES

Write to

M/s. KALIA BROTHERS (Regd.)

Wholesale Indian Drugs Merchants

JULLUNDUR CITY (PUNJAB)

PIN CODE: 144001

Gram: KALIA

Phone: Office - 73232
Resi. - 2350

மருந்து தயாரிப்பு லைஸென்ஸ் நெ. 130 ஆயுர். (Pb.)

சுத்தமான பவழம், காஷ்மீர் குங்குமப்பூ,
கோரோசனை மற்றும் உயர்ந்த மருந்து சரக்குகள்,
ஆயுர்வேத மருந்துகள் முதலியவைகட்கு

அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்:

கலியா பிரதர்ஸ் [ரிஜிஸ்டர்ட்]

மருந்து சரக்கு மொத்த வியாபாரி

ஜல்லந்தர் ஸிடி (பஞ்சாப்)

PIN CODE: 144001

தந்தி: KALIA

போன்: ஆபீஸ் - 73232
வீடு - 2350

வாரியர்

"சுதாகல்பம்"

எல்லாவிதமான வலிகளுக்கும், நோவுகளுக்கும் மற்ற
அநேக உபாதைகளுக்கும் தடவவும் சாப்பிடவும்
செய்யக்கூடிய நிகரற்ற

அபூர்வ ஆயுர்வேத வீட்டு மருந்து

(ஒவ்வொரு பாட்டிலோடும் உபயோகமுறை உள்ளது)

○ ○ ○

எப்பொழுதுமே வீட்டில் ஒரு புட்டி
வைத்திருந்தால்
ஒரு வைத்தியர் வீட்டிலேயே
இருப்பதற்குச் சமானம்.

○ ○ ○

ஆரியவைத்தியர் கெ. எஸ். வாரியரின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

நேதாஜி போஸ் ரோடு, திருச்சி - **620 002.**

[ஸ்தாபிதம்: 1936]

போன்: 25441 ○ வீடு: 26074

கேரள ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும், சிகிச்சைக்கும்
தமிழ்நாட்டின் முதன்மையான
சிறந்த ஸ்தாபனம்.

ஓமம் (விதை) — இதில் நாட்டு ஓமம், அசமதா ஓமம் இரண்டும் உணவிற்கு மணமூட்டுபவை. குராசாணி ஓமம் மருந்தாகப் பயன்படுவது. ஓமம் நல்ல பசி தூண்டி. வயிற்றில் வாயு சேரவிடாது. சூட்டைப் பாது காக்கும். நரம்புகளுக்கு வலிவு தரும். உமிழ்நீரைப் பெருக்கிச் சுவை யூட்டும். ஜீர்ணமின்றி பெருமலப் போக்கைத் தடுக்கும். குடல் இரைச்சல், வயிற்றுக்கடுப்பு, வயிற்றுப் பொருமல் இவற்றை நீக்கும். குளிர் ஜ்வரத் தில் நடுக்கத்தைப் போக்கும். தூளாக்கிப் பற்களுக்கிடையே வைத்துக் கொள்ள ஈகிறு கொழுத்து வீக்கம் வலி ஏற்படுவதைப் போக்கும். லேசாக வறுத்த ஓமத்தைத் தூளாக்கிப் பனங்கற்கண்டு அல்லது பன வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிட குடற்புழு வெளியாகி ஜீர்ண உறுப்புகள் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கும். ஓமத்தைப் பொடித்து வெந்நீரில் போட்டு மூடிவைத்துச் சிறிது இந்துப்புடன் சாப்பிட வயிற்று வாயுத்தடை வலி நீங்கும். ஓமத்தை ஜலத்துடன் வாலையில் வைத்திறக்கிய ஓமத்தீநீர் (அஜமோதார்க்கம்) குடல் வாயுவை அகற்றும். சிறுவர்க்கும் பெரியவர் களுக்கும் ஜீர்ணகாரி. பெருமலப் போக்கைத் தடுக்கும். ஓமத்தையும் மிளகையும் லேசாக ஜலம் விட்டு வெதுப்பி வெல்லம் சேர்த்து அரைத்து 1-2 கிராம் அளவு காலை மாலை சாப்பிட நாட்பட்ட வயிற்றுக்கடுப்பு, பொருமல், பெருமலப்போக்கு நீங்கும். தனித்து ஓமத்தை ஜலம் விட்டு அரைத்துச் சாப்பிடக் குடலில் தேக்கம் ஏற்படாமல் அழுகலை அகற்றி அழற்சியைப் போக்கும். உடல் வலியை நீக்கும்.

சீதளமான மோர் தயிர் முதலியவைகளை அப்படியே உபயோகிக்க முடியாதபோது, அவற்றால் சளி ஜலதோஷம் முதலியவை வரலாம் என எதிர்பார்த்தால், அந்தக் கேட்டை மாற்ற அவைகளில் ஓமத்தைத் தாளித்து அதன் சீதளத் தன்மையை மாற்றுவர். நாட்பட்ட வயிற்றோட்ட முள்ளவர் ஐங்காயப் பொடி மற்ற உணவுப்பொடி தயாரிக்க இதனைச் சேர்ப்பர். மோர்க்குழம்பு, மோர் ரஸம் தயாரிக்கும்போது இதனை வெடிக்கவிட்டுச் சேர்ப்பர்.

ருசியின்மை, பசிமந்தம், ஜீர்ணசக்திக் குறைவு, வயிற்று உப்புசம், வயிறு இறுகிக் கடிக்கொள்ளுதல், வயிற்றுவலி, கிருமியால் வேதனை இவைகளில் ஓமமும் உப்பும் சேர்த்த சூர்ணமும் ஓமகஷாயமும் ஏற்றது. ஓமத்தைச் சுட்டுக் கரியாக்கித் தூளாக்கிக்கொண்டு தேனில் 5-6 டெசி க்ராம அளவு கொடுக்க வயிற்று வேக்காளத்துடன் சிசுக்களுக்கு ஏற் படும் உஷ்ண பேதியில் நல்லது.

100 கிராம் ஓமத்தையும் 50 கிராம் திப்பிலியையும் வறுத்துத் தூளாக் கித் தேனுடன் ½ கிராம் அளவு சாப்பிட கபம் பிரிந்து நாட்பட்ட இருமல், சுவாசகாசம், கபம் வெளிவருவதற்காகக் கடுமையாக இருமுவது, இருமி-

இருமிக் கடைசியில் மிகக் கஷ்டப்பட்டுச் சிறிது கபம் வெளியாவது இவற்றின் கடுமை குறையும் ஓமத்தூளை அனலில போட்டுப் புகை பிடிப்பதும் இவற்றில் ஏற்றதே.

100 கிராம் ஓமம், 20 கிராம் மிளகு இவைகளை லேசாக வறுத்துத் தூளாக்கி வெல்லம் 120 கிராம் சேர்த்து நன்கு கலக்குமபடி இடிதது வைத்துக்கொண்டு காலை மாலை கழக்கோடியளவு சாப்பிட வயிறறுக் கடுப்பு, பொறுமல், அஜீர்ணபேதி குறையும்.

100 கிராம் ஓமத்துடன் இந்துப்பு 10 கிராம் சேர்த்துத் தூளாக்கிப் பீங்கான பாத்திரத்திலிட்டு ஆடாதோடை இலைச்சாறு. இஞ்சிச்சாறு, எலுமிச்சம்பழச்சாறு, புதினச்சாறு இவற்றில் வரிசையாக ஒவ்வொன்றாக 50 மிலிலிடர் சேர்த்து ஊறவைத்து உலரவைக்கவும் நன்கு உலர்ந்ததும் அதை ½ கிராம் அளவு சாப்பிட வரட்டுக் கபகாசம், அஜீர்ணம் நீங்கும்.

வீக்கம், வலி, தேள் கொட்டிய கடுப்பு இவைகளில் ஓமத்தையோ ஓம உப்பையோ ஜலத்தில் இழைததுப் பத்துப்போட வேதனை குறையும். வயிற்று உப்புசமும் வலியும் உள்ளபோது ஓமத்தை வறுத்துப் பத்துப் போடுவதும் ஒத்தடம் கொடுப்பதும் நல்லது.

கிருமி குடலில் நிறைந்து ஆசனவாயில் அரிப்புடன் நூல் வடிவில் வெளியாகும்போது ஓமகஷாயத்தை உப்புடன் எனிமா கொடுப்பதும், ஓமத்தையும் வேப்பிலைக் கொழுந்தையும் அரைதது ஜலம் விட்டுக கரைதது வடிகட்டி உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதும் எனிமாகொடுப்பதும் நல்லது.

பிரசவித்த மாதருக்கு ஓமம் கருப்பைக்குப் பலம் தரும். ஓமத்தைத் தூளாக்கித் துணியில் மடித்து கர்ப்பாசய வாயில் செருகிவைப்பதும், அங்கு ஓமப்புகை காட்டுவதும், ஓம கஷாயத்தால் அலம்பி விடுவதும் பெரியோர்களின் அனுபவ முறை. மங்குத்துவலி, அழற்சி, ஜவரம் ஏற்படாதிருக்க இந்தப் பாதுகாப்பு.

குரோசாணி ஓமம் கைப்பு மிக்கது. நரம்புவலி - இசிவு அகற்றி வேதனைகளைக் குறைக்கும். தூக்கம் தரும். சூட்டைத் தணிக்கும். சிறு நீரைப் பெருக்கி வெளியாக்கும். 2-6 அரிசி அளவு இதன் தூளை உபயோகிக்கலாம். அதிகம் உபயோகிக்கத் தக்கதல்ல. நினைவு தடுமாற்றல், நரம்புவலி, நித்திரை இன்மை. இருதயத்துடிப்பு மிகுதி முதலியவற்றில் இதன இலைத்தூளையும் விதைத்தூளையும் மருந்தாகப் பயன் படுத்துவர்.

அசமதா ஓமம் ஓமத்தைப்போலவே பயன்படுவது. காரம் மிக்கது. நல்ல பசி தரும். குடல் வாயுவை அகற்றும். பேதியை நிறுத்தும்.

உணவும் பானமும்

வரட்டு இருமல் மூச்சுத்திணறலுடன் உள்ள இருமல், உள் அவயவங்களில் குளிர் உணர்வு, கல்லீரல் அடைப்பு சிறுநீர்ப் பாதையில் கல் அடைப்பு இவற்றில் நல்லது.

கக்கரிக்காய் : இனிய காய். குளிர்ச்சி தரும். கபத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். உடற் சூடு மிகுந்திருந்தால் தணிக்கும். மூலச்சூடு நீங்கும் கபம் கட்டாதிருக்க மிளகுத்தூளும் உப்பும் சேர்ப்பர். வெயிலில் சென்றலைந்ததும் வரும் தலைவலிக்கு இதன காயைப் பிளந்து நெற்றியிலும் தலையிலும் கட்டிக்கொள்வது நல்லது. இதன் விதை சிறுநீரை அதிகமாக வெளியேற்றும். உடலுக்கு வலிவு தரும்.

கசகசா : போஸ்தக்காயின் உள்ளே உள்ள விதை இது. குடற் புண்ணை ஆற்றும். உடலிற்கு வலிவு தரும். இதனைப் பசுவின்பால் விட்டு அரைத்துப் பிழிந்து பனங்கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். கஞ்சியாக்கிப் பருகலாம். தூக்கமின்மை, வயிற்றில் கிருமி, தினவு, சீதமும ரத்தமும் கலந்த கடுப்பு, ஜலதோஷம் இவற்றில் கஞ்சியாக்கிச் சாப்பிடலாம். கசகசா வால்மிளகு, வாதுமைப்பருப்பு, கற்கண்டு இவற்றைச் சமஅளவு சேர்த்து இடித்துத் தேன் நெய் போதுமான அளவு சேர்த்துச் சாப்பிட உடல் மழமழப்புடன் வலிவு பெறும். சுக்கில விருத்தி ஏற்படும் மாதவிடாய் காலத்தில் வலிமிக்க உள்ளவர், மாதவிடாய் காலத்திற்குமுன ஒரு வாரம் இதனைப் பாலில் அரைத்துக் கலக்கிச் சாப்பிடலாம்.

வாதுமைப்பருப்பையும (3-5) கசகசாவையும் (½ ஸ்பூன்) அனைத்தும் பசுவின் பாலில் அரைத்துக் காய்ச்சிச் சாப்பிடப் பிரசவித்த பெண்களுக்குத் தாய்ப்பால் பெருகும். பொதுவாக உடல் வலிவடையவும் பருக்கவும் காங்கை தணியவும ஏற்ற பானம். தனித்துக் கசகசாவை ஊறவைத்து அம்மியில் அறைத்து ஜலம்விட்டுக் குழப்பிப் பால் பிழிந்து அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சிக் கொதிவந்ததும் இறக்கிப் பால் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். பருவத்திற்கு வரும் சிறு பெண்களின் வளர்ச்சிக்கும் உடல் புஷ்டி வலிவு பெறவும ஏற்ற காலை உணவு இது.

கசகசாவை முதல்நாளிரவு ஊறவைத்துக் காலையில் அறைத்துத் தேங்காய்ப்பால், மோர், தயிர், வடித்தகஞ்சி, காய்ச்சியபால் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றுடன் கலக்கி உடலில பூசிக் குளிப்பதால் அரிப்பு குறையும். பொலிவு, மழமழப்பு அதிகமாகும. இத்துடன் பாசிப்பருப்பும் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம்

கடாரங்காய் : நார்த்தை இனத்தைச் சேர்ந்தது. கைப்பும் புளிப்பு முள்ளது. இதன் பழச்சாறு சர்க்கரையுடன் சாப்பிட தேகச்சூட்டைத் தணிக்கும். தாகத்தையும் பித்த வாந்தியையும் அடக்கும். பழத்தின்

மேல்தோலைச் சிறு துண்டாக்கிச் சர்க்கரைப்பாகில் அல்லது தேனில் ஊரவைத்து நாட்பட்ட சீதபேதி வாந்தி உள்ளவர்க்குக் கொடுக்கலாம். காய் ஊறுகாய்க்கு உதவுகின்றது.

கடுகு: கடுகு சிறுத்தாலும் காரம் குறையாது. உணவிற்கு மணம் ஊட்டும் பொருள்களில் இது முன் நிற்கிறது. தமிழ்நாட்டில் விதை தான் அதிகம் உபயோகிக்கப் பெறுகிறது. கீரையை ஆந்திரத்தில் அதிகம் பயன்படுத்துகிறார்கள். கீரை விதை அதன் எண்ணெய் இந்த மூன்றையும் வங்காளிகளும் ஒரிஸ்ஸாவில் சிலரும் அதிகம் உபயோகிக்கின்றனர். தமிழர் நல்லெண்ணெய் தேங்காய் எண்ணெய் கடலெண்ணெய் இவைகளை உபயோகிப்பதைப் போல, வங்காளிகள் தேய்த்துக் குளிப்பதற்கும் உணவுப் பொருளாகவும் கடுகெண்ணெய்யை உபயோகிக்கின்றனர். தமிழ்நாட்டின் வெப்பதட்பநிலைக்குக் கடுகெண்ணெய் பொதுவாக ஒத்துக் கொள்வதில்லை. சில வாத நோய்களிலும் சருமநோய்களிலும் மேல் உபயோகத்திற்கு மட்டும் இதை வைத்தியர்கள் உபயோகிக்கின்றனர்.

இதில் மூன்றுவகை உண்டு. சிறிய செங்கடுகு, பெரிய செங்கடுகு, வெண்கடுகு என. இவைகளைத் தவிர உணவிற்குப் பயன்படாத காட்டினத்தைச் சேர்ந்தவை நாய்க்கடுகும் மலைக்கடுகும். உணவிற்குப் பயன்படும் மூன்றும் ஒரே இனத்தைச் சார்ந்தவை. செங்கடுகை கருங்கடுகு என்றும் கூறுவதுண்டு. கருமை மிக்க செந்நிறமுள்ளது செங்கடுகு. வெண்மை சிறிது கலந்து ஆரஞ்சு நிறத்திலுள்ளது வெண்கடுகு. வெண்கடுகை விட செங்கடுகில் காரமதிகம். அதிலும் சிறியதில காரம் மிக அதிகம். சிறிய செங்கடுகு தாளிதத்திற்கு அதிகம் நல்லது. பெரியது தாளிக்கப்படும்போது தெறித்து வெளியே சிதறிவிடும். சிறு கடுகில் மண்ணும குப்பையும் அதிகம்; சுத்தம் செய்வது கடினம் எனப் பெருங்கடுகையே வாங்குபவர் உண்டு. பெரிய செங்கடுகும வெண்கடுகும் எண்ணெய் ஆட்ட நல்லது. எண்ணெய்ப்பசை இதில் அதிகம்.

கடுகை பிசாசு முதலியவைகளை ஓட்ட தூபப்பொருளாகவும் ஹோமப் பொருளாகவும் உபயோகிப்பர். இதற்குப் பெருங்கடுகுதான் அதிகம் ஏற்றது. ஹோமம் செய்யும்போது வெடித்துச் சிதறுமளவிற்குப் பிசாச பாதை விலகும் என்பர்.

சுவையில் முதலில் உணரப் படுவது கைப்பு; பின் உணரப்படுவது காரம். நல்ல சூடானபொருள். அது பட்ட இடத்தில் சூடு அதிகமாகும். உணவில் தாளிதப்பொருளாகவோ வாசனைப்பொருளாகவோ சேர்க்கப் பட வயிற்றில் சேர்ந்தவுடன் நன்கு பசியைத்தூண்டி ஜீர்ணம் செய்ய வல்லது. வயிற்றில் வாயு, சேராமல் சுறுசுறுப்புடன் குடலை இயங்கச் செய்யும். இதைப் பச்சையாகச் சேர்த்தரைத்த உணவுப்பொருளை அடிக்

கடி சாப்பிட வயிற்றில் வேக்காளம் ஏற்படும். அதிகமாக மணமூட்டும் பொருளாகவும் வாயில் சுவைகாட்டிப் பசிதூண்டியுமாகவே இதை அதிகம் உபயோகிப்பர். அதன் தீக்ஷ்ண – உஷ்ண குணத்தைக் குறைத்து இரைப்பைக்கேற்றதாக்க இதை எண்ணெய் அல்லது நெய்விட்டுப் பொரித்துச் சேர்ப்பது வழக்கம்.

பத்திய உணவு கூறும்போது வைத்யர் கடுகு நல்லெண்ணெய் நீக்கச் சொல்வார். அவர்கொடுக்கும் மருந்து கடுகைப்போன்றோ கடுகை விட அதிகமாகவோ காரமாகவும் உஷ்ணமாகவும் தீக்ஷ்ணமாகவும் இருக்கக்கூடும். அப்போது கடுகும் சேர்ந்தால் அதிகம் உஷ்ணம் ஏற்பட்டு வாய் வயிறு வெந்துபோகக்கூடும் அல்லது குடல் வாய் வயிறு சிறுநீர்ப்பை முதலியவைகளில் ஏற்கனவே வேக்காளம் அதிகமாயிருக்கும். அந்தவேக்காளத்தைக் குறைப்பதற்காக மருந்து கொடுக்கும்போது வேக்காளத்தை அதிகப்படுத்தும் கடுகைத் தவிர்க்கச் சொல்வார்.

கீரைகளுக்குள்ளே கடுகுக்கீரை ஆரோக்கியத்தைக் கெடுப்பதில் அதிகம் சக்தி வாய்ந்தது. வயிற்றில் புளிப்பு அதிகமாகி ஜீர்ணம் கெடும். உஷ்ணமதிகமாகி விடுவதால் சிறுநீர் வெளியாவது குறையும். ஆனால் மலாம்சம் வெளியேறாமல் தங்கிவிடும். குடலும் வரண்டு மலக்கட்டு ஏற்படும். கடுகின் எண்ணெய்யும் மிகவும் சூடுதரக்கூடியதே. தாம் வசிக்கும் சூழ்நிலை – தட்பவெப்பநிலை ஏற்றதாக இருந்தால் இது ஒத்துக் கொள்ளும். தொடர்ந்து சாப்பிடக் கண்பார்வையைக் குறைக்கும். ஆனால் மண்ணீரல் (Spleen) பருத்துக்கெட்டிருப்பவர்களுக்கு இது கலந்த உணவு மிகவும் ஏற்றது. மண்ணீரலிலுள்ள அடைப்பை அகற்றி வீக்கத்தைக் குறைக்கவல்லது. பெரிய கடுகின் எண்ணெய்தான் உள்ளுக்குச்சாப்பிட ஏற்றது. மேலே தடவிக்கொண்டாலும் உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டாலும் கசிவும் அரிப்பும் தடிப்பும் உள்ள சருமநோய் அகலும்.

கடும் தொத்து நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் உள்ள அறைகளில் சூழ்நிலையைச் சுத்தமாக்க இதனைப் புகைப்பர். ஜீரண சக்தி அதிகப்படுத்தும் மருந்துகளில் – அதிலும் முக்கியமாக இரைப்பை மந்தமாக உள்ள இடங்களில் இரைப்பையில் உள்ள சுரப்பிகளைத் தூண்ட இது கலந்த மருந்துகளை உபயோகிப்பர்.

வாந்தியை ஏற்படுத்த சிறுகடுகை உபயோகிப்பதுண்டு. இரைப்பை சோம்பியிருந்தாலும், மார்பில் கபக்கட்டிருந்தாலும், இரைப்பையில் பித்த சேர்க்கை அதிகமாக இருந்தாலும், ஏதேனும் விஷப்பொருளை உண்டிருந்தாலும் உடன் வாந்தி கொடுப்பது ஏற்ற சிகித்ஸையாகும். அதற்கு

எளிதான உபாயம் பின்வருமாறு.—5-6 கிராம் அளவு கடுகையும் 10 கிராம் இந்துப்பையும் தூளாக்கி ½ லிட்டர் சூடான வென்னீரில் கலக்கிச் சிறிது சிறிதாகச் சாப்பிட சிறிது நேரத்தில் வாந்தி ஏற்படும். மறுபடியும் சிறிது சாப்பிட மறுபடியும் வாந்தியாகும். இப்படி தேவையான அளவிற்கு வாந்தியானதும் நிறுத்திக்கொள்ளலாம். வாந்திக்குச் சாப்பிடும் மருந்துகளில் மிகவும் எளிதானதும் அபாயமற்றதுமாகும் இதனால் உடலில் களைப்பேற்படாது. ஆயாசமோ உமட்டலோ தொடர்ந்திராது. இதனால் உட்சென்ற நஞ்சுப் பதார்த்தம வெளியாகும். உணவே செரியாமல் தங்கி விஷம போன்று ஸ்தம்பித்து மூச்சுத்திணறல் முதலியவை ஏற்படுமபோது இதைக்கொண்டு வாந்தியை ஏற்படுத்திச் சுகமடையலாம்.

கடுகுக்களி: கடுகுத் தூளையும் அரிசி மாவையும் சம அளவில் சேர்த்துக் களியாகக் கிளறித் துணியில் தடவி வயிற்றுவலி, குடைச்சல், வாயு சூலம் ஏற்பட்டுள்ள இடங்களில் மேல்போடுவது உண்டு. உடன் வலி குறையும். மார்பில் கபம் கட்டிச் சிரமப்படும்போது அதை வெளியாக்க இதை மார்பில் போடலாம. தலையில் நீர்க்கோர்வை மிகுந்து இசிவு வலியும் விரைப்பும் உள்ளபோது இதைப் பிடரியில் போடலாம். கடுமையான பேதி, ஜ்வரம் முதலியவைகளில் சிலருக்குக் கெண்டைக்கால் சதை பிரண்டு கடும் இசிவு வலி ஏற்படும். அதற்கும் இதைப் போடலாம்.

கடுகைத் தூள்செய்து 1 ஸ்பூன் அளவு பொடி செய்து ½ லிட்டர் ஜலத்தில் ஊரவைத்து வடிகட்டி அதைச் சிறிது சிறிதாகச் சாப்பிட விக்கல் குறையும.

கடுகை அப்படியே அரைத்துப் பத்துப் போடுவதுமுண்டு. கடுகை ஜலம் விட்டரைத்துத் துணியில் தடவி வேதனை மிகுந்துள்ள இடங்களில் மேல் பற்றுப்போட உடன் வலி குறையும். பற்றுப்போட்ட இடத்தில் எரிவு உண்டானவுடன் பற்றை அகற்றித் துடைத்துவிடவேண்டும். இல்லாவிடில் அவ்விடம் கொப்புளித்து விடும். பல்வலி, வாய்ப்புண் இவைகளில் கடுகை அரைத்து வென்னீரில் கரைத்து வாய் கொப்புளிக்கலாம் கடுகின் எண்ணெய்யைச் சில்லிட்ட இடங்களில் சூடேற்றவும் வலி வீக்கம் அகற்றவும் தேய்த்து விடலாம். அதிகமாக உபயோகிக்க இதனாலும் கொப்பளம் ஏற்படும்.

பித்த சரீர முள்ளவர்களுக்கு இது அதிக அளவில் சேர்க்கத்தக்க தல்ல இதை அதிகமாக உபயோகிக்க நாவரட்சி, எரிச்சல் முதலியவை ஏற்படும். அதைக் குறைக்க இனிப்பும் நெய்ப்புமுள்ள உணவை ஏற்பது நல்லது.

உணவும் பானமும்

கத்தக்காம்பு : ஒதலை எனும் மரத்தின் சத்து. வெண்ணிற முள்ளது. சிறு கைப்பும் துவர்ப்பும் உள்ளது. தாம்பூலத்துடன் சேர்த்துப் போடுவர். வாய்ப்புண், எகிறுகளில் வீக்கம், பல்லரணை, பல்வலி, தொண்டைப்புண், தொண்டைக் கம்மல் நீங்கும்.

கத்தரி : (பிஞ்சு, காய்) கரப்பான் படை சொரி சிரங்கு நோய் களில் தவிர மற்றவற்றிற்கு ஏற்ற பத்தியமானது. ஜ்வரம் நீங்கியதும சேர்க்கத்தக்கது. கோழை சளி கட்டாமல் தடுக்கும் கரப்பான சொரி சிரங்கு முதலியவற்றில் அரிப்பையும் நீர்க்கசிவையும் அதிகப்படுத்தும். மேக ஊரலை அதிகப்படுத்தும்.

கஸ்தூரி மஞ்சள் : மஞ்சள் ஒத்துக்கொள்ளாதவர்க்கு இது ஏற்றது. வயிற்றில் வாயுத் தங்க விடாது. சூட்டைப் பாதுகாக்கும். உடல் இறுகி உரம் பெறும். சருமத்தின்மேல் பூசும் வாசனைத் திரவியங் களிலும தைலங்களிலும் இது இடம் பெறும் சொரி சிரங்கு அரிப்பு வராமல் தடுத்துத் தோலை மழமழப்புடன் பாதுகாக்கும்.

கரணைக்கிழங்கு : கருணைக்கிழங்கு என்ற பெயர் இதற்கு உண்டு. கருணை உணர்ச்சிக்கும் இதற்கும் சம்பந்தமில்லை. சமைக்காதபடி இதை லேசாக விண்டு வாயிலிட்டாலோ, மேல் பூசிக்கொண்டாலோ பிடுங்கி எடுத்து விடும். அலர்ஜி என்ற பயங்கர நிலை ஏற்படுத்துவதில் இதற்கு நிகர் இதுவே. சொரி சிரங்கு படை நமைச்சல் ஊரல் என்ற சரும நோய்கள் அனைத்திலும் இது சத்துரு இது கருணை காட்டும் மூலநோயில். மலத்துவாரத்தின் முளைகளைச் சிறிது சிறிதாகக் கரைத்து மூலத்தை வேரோடு களைந்து குணப்படுத்தும. அதனால் அர்சோக்னம என்ற பெயர். ஒரு மாதம் வரை வேறு உணவு ஒன்றையும் சாப்பிடாமல் கரணைக்கிழங்கை வேகவைத்து அப்படியே உணவாக ஏற்று நாவரட் சிக்கு மோர் மாத்திரம் சாப்பிடடு வர மூலம் பூர்ண குணம் தரும் என்று அனுபவமுள்ளவர்கள கூறுவது உணடு. உணவில் பெருமளவில் கரணைக் கிழங்கைப் புட்டவியலாக வேகவைத்து எண்ணெய்யும் உப்பும் மட்டும் சேர்த்து வதக்கிச் சாப்பிட்டு வருவது சற்றுக் கடுமை குறைந்த பத்திய முறை. கரணை கரணையாக விளைவதால் கரணைக் கிழங்கு

நாட்டுக் கரணை காட்டுக் கரணை என. உருவத்தில் இரண்டிற்கும் வேறுபாடு உண்டு. காட்டுக்கரணையிலும் இரண்டு உண்டு காறு கரணை காருக் கரணை என. காருக் கரணையையே சேனைக்கிழங்கு என்கிறோம். மலையாளத்தில் அதிகம விளையும் காருக் கரணை மலையாளப் பெயரான சேனைக் கிழங்கு என்ற பெயருடன அதிகம வழக்கிலுள்ளது. காறு கரணை மருந்துகளில் அதிகம் சேர்கிறது. காருக் கரணையில காரப்பும் நாக்கில் அரிப்பும் கிடையாது.

இதன் சுவை கார்ப்பு. உஷ்ண வீரியமுள்ளது. துவர்ப்புமுள்ளதால் ரத்தக் குழாய்களைச் சுருங்கவைப்பது. உணவாக இதன் தண்டையும் வேகவைத்துச சாப்பிடுவது உண்டு. நன்கு வேகவைத்தால் கிழங்கிலுள்ள கார்ப்பு குறையும். மென்மையான தேகவாகுள்ளவர்களுக்கு வெந்ததுகூட காறல் தரும். ஆகவே புளி எலுமிச்சம்பழம் சேர்த்தே இதைச் சமைப்பர் புளிப்பே இதன காறலுக்கு மாற்று. அவரை இலையையும் கொய்யா இலையையும் சேர்த்து வேகவைத்தாலும் காரல் குறையும்.

இதை வேகவைப்பதில் மூன்று முறைகள் உண்டு. (1) சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஜலத்திலிட்டு வேகவைப்பது. (2) தோல் சீவிய முழுக் கிழங்கை அப்படியே இட்டிலி வேகவைப்பது போல ஆவியில் வேகவைப்பது. (3) கிழங்கின்மேல் களிமண்ணை ஒரு விரல் கனம் பூசி லேசாக உலர்த்தி அடுப்பிலிட்டு எரித்து மண் சிவந்ததும் வெளியே எடுத்துத் தானகே ஆறியதும் மண் கவசத்தை நீக்கி எடுத்துக்கொள்வது. மூன்றாவது முறையே மருந்துகள் தயாரிப்பதிலும் கரணை ஒத்துக் கொள்ளாதவருக்குக் கொடுப்பதற்கும் நல்லது. கிழங்குகளில் இது சுலபமாக ஜீர்ணமாவதும் கபத்தையோ வயிற்றில் வாயுக்கட்டையோ செய்யாமலிருப்பதுடன் வாயு கபக்கட்டுகளைப் போக்குவதுமாகும். மண் கவசத்திலிட்டுப் புடவியலாக வேகவைத்த கரணையைக் காடியில் ஓரிரு நாட்கள் ஊரவைத்துப் பின்னர் எண்ணெய் தாளித்து உப்பு சேர்த்து உபயோகிப்பது அதிகம் குணம் தரக்கூடியது. இப்படிக் காடி சேர்ப்பதற்குப் பதிலாக கரணை விளையுமிடத்தில் கிழங்கைச் சுற்றி மண்ணைக் செல்லி எடுத்துச் சுற்றி புளித்த சாதத்தைப் போட்டு மூடி விடுவதுண்டு. இவை எல்லாம் மூலத்தில் கரணையை உபயோகிக்கும விசேஷ பத்திய முறைக் கேற்றவை.

வீக்கத்தைக் குறைப்பதும் வலியை நிறுத்துவதும் இதன் முக்கிய குணங்கள். ருசி, பசி, ஜீரணசக்தி கீழ் வாயுவைத் தன்வழியே வெளிப்படுத்துவது, குடலில் கிருமி சேராமல் உணவு அழுகாமல் வெளியேற்றுவது, மூல முளையைச் சுருங்கவைத்து வேதனையையும் தடையையும் குறைப்பது, உடலில் கொழுப்பு அதிகமாகச் சேர்வதைக் குறைப்பது, கல்லீரலுக்குச் சுறுசுறுப்பூட்டுவது இவை எல்லாம் அதன் குணங்கள்.

அதே சமயத்தில் அதிக அளவில் சாப்பிடுவதால் தானும் ஜீர்ணமாகாமல் மற்றவைகளின ஜீர்ணத்தையும் தடை செய்து வயிற்றில் உப்புசத்தை அதிகப்படுத்துவது இதன் துர்க்குணம். ரத்தத்தில் பித்தக் கலப்பை அதிகமாக்கித் தடிப்பு அரிப்பு இவைகளை அதிகப்படுத்துவதால் கரப்பான், சொரி சிரங்கு முதலிய சாதாரணத் தோல் நோய்களிலும் குஷ்டம் படை மேக ஊரல் போன்ற கடும் நோய்களிலும் வியாதியை

அதிகமாக்கிவிடுகின்றது. ரத்தம் நீர்த்தும் ரத்தக் குழாய்களின் பல வீனத்தாலும் மேனோக்கியோ கீழ்நோக்கியோ அடிக்கடி ரத்தக்கசிவு ரத்தப்போக்கு ஏற்படுபவர்களுக்கும் இது கெடுதி தரக்கூடியது. மூல முளைத் தடையால் ரத்தப்போக்கு உள்ளவர்களுக்கு மாத்திரம் இது அதிகம் நன்மை தருகின்றது.

புட்டவியலாக வேகவைத்த கிழங்கை உலர்த்தி இடித்த தூளைக் கொண்டு கஞ்சி வைத்துச் சீதபேதி உள்ளவர்களுக்குக் கொடுப்பதுண்டு. கூவைமா (ஆரோரூட்மா) போல வயிற்றுக்கடுப்பையும் சீதப்போக்கையும் குடல் வேக்காளத்தையும் குறைக்கவல்லது.

முழங்கால் பூட்டுகளில் ஏற்படும் வீக்கம், புதிதாக வந்த யானைக்கால் வீக்கம் இவைகளில் கிழங்கை அரைத்து நெய் தேன் சேர்த்துப்பூச வீக்கம் வடியும். மேல் பூசும்போதும் தோலின் மென்மையைக் கவனித்து லேசாகவோ கனமாகவோ பூசுவது அவசியம். அரிப்பு எரிச்சல் ஏற் பட்டால் உடன் பற்றை அகற்றிவிடுவது நல்லது

நாட்டுக் கரணையைவிட சேனைக்கிழங்கு அதிகம் உணவாகப் பயன் படுகிறது. அரிப்பு, காரப்பு முதலியவை அதில் குறைவாக இருப்பதே அதற்குக் காரணம். மூல வியாதிக்கு இதுவும் ஏற்ற உணவே. இதையும் நசுக்கி கட்டிகளுக்கு வைத்துக் கட்டுவது உண்டு. கட்டிகளைக் கரைப் பதில் சிறந்தது. இதை வேகவைத்து உலர்த்திப் பொடித்துக் கஞ்சியாக்கி சீதபேதியில் கொடுக்கக் கடுப்பு குறையும்.

காய்ச்சுக்கட்டி: கருங்காலி மரத்தின் சத்து. மரத்துண்டைப் பெருந்தூளாக்கி நீரில் நன்குக வேகவைத்துக் கஷாயமானதும் வடிகட்டி இளந்தீயில் சுண்டவைத்துக் குழம்பானதும் வெய்யிலிலிட்டுக் காயவைத்து எடுப்பர். துவர்ப்பு மிக்கது. தாம்பூலம் தரிக்கும்போது சுண்ணும்பு மிகுதியால் ஏற்படும் வாய் வேக்காளத்தை அகற்றுவதில் நல்லது. அஜீர்ணபேதி, மலத்துடன் ரத்தப்போக்கு, எகிறுகளில் ரத்தக்கட்டு, எகிறுகள் கரைந்துவிடுதல் இவற்றில் நல்லது.

கீரை வகை: இலை (கீரை) பூ காய் தண்டு கிழங்கு எனப் பொதுவாகக் கறிகாய்களை ஐந்து பிரிவில் பிரிக்கலாம். அவைகளில் எளிதாகவும் விரைவிலும் ஜீர்ணமாகக்கூடியது கீரை. அதைவிட வரிசையாக பூவும் காயும் தண்டும் கிழங்கும் ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகக் கூடியது.

பத்ரே புஷ்பே பலே நாலே கந்தே ச குருதா க்ரமாத்

என்கிறார் வாக்படர்.

உணவால் ஏற்படும் போஷணமுறை: உண்ணும் உணவு உட்சென்றவுடன் நான்கு விதமாகப் பிரிகிறது. குடலில் சில இயற்கையாக வளரும் கிருமிகள் உள்ளன. இவை நோய் விளைவிப்பவை அல்ல. ஜீர்ணத்திற்கு உதவுபவை. மலத்தைப் புளிக்கவிடாமல், அதிசக் கெட்ட வாடை ஏற்படாமல் வெளியேற்றுவதற்கு உதவுபவை. இவற்றின் வளர்ச்சிக்கு ஒரு பகுதி பயன்படுகிறது. மற்றொன்று ஜீர்ணசகதியைத் தரும் அக்னிக்கு - வயிற்றுச்சூட்டிற்கு - ஜீர்ணத்திரவங்களுக்கு எரிபொருளாக ஊட்டம் தருவதாக ஆகிறது. மற்றொரு பங்கு உணவின் சத்தாகமாறி உடலிலுள்ள தாதுக்களுக்கு உணவாகி அவைகளைப் போஷிக்கிறது. மீதியுள்ள பகுதி மலமாகி வேறு வெளிப்படுத்த வேண்டிய மலப் பொருளைத்தாங்கி வெளியேறுகிறது.

க்ருமிபி: பக்ஷித: பாத: பாத: அக்நே: இந்தனோ மத:
பாத: அன்னஸ்யது கிட்ட: ஸ்யாத் பாதோ அந்ய:
ஸாரவாந் மத:

இந்த நான்கு நிலைகளிலும் உதவும்படி உணவுப்பொருள்களை சமைத்துத் தயாரிக்கப்பெறுவதே பூர்ண உணவு. காய்கறிகள் இந்த நான்கு நிலைகளிலும பூர்ணமாக உதவக் கூடியவையே. எனினும் இயற்கையாக உள்ள ஜீர்ணக்கிருமிகளுக்கு உணவாவதிலும் மலத்திற்கு உருவளித்து எளிதில் வெளியேறச் செய்வதிலும் இவை அதிகம் பயன்படுகின்றன. கீரையில் இத்தன்மை அதிகம். மற்ற இருவகைகளில் கீரை அதிகம் பயன்படுவதில்லை, அதனால் தனித்துப் பெருமளவு கறிகாய்களையோ முக்கியமாகக் கீரைவகைகளையோ சேர்ப்பதை ஆயுர்வேத நூல்கள் தடை செய்கின்றன.

கீரை வகைகளை அதிக அளவில் உணவில் சேர்ப்பது, இரவில் அதிக அளவில் சாப்பிடுவது இரண்டும் நல்லதல்ல. நன்கு அலம்பி, அரித்து நன்கு வேகவைத்துக்கடைந்து, வெந்த நீரை இறுத்து வடிகட்டி எண்ணெய் இட்டு வதக்கி (எண்ணெய் சேர்க்கக் கூடாத நிலையில் இதனை விட்டுவிடலாம்.) மிளகு, உப்பு, சுக்கு, பெருங்காயம், இஞ்சி இவற்றில் சிலவற்றையாவது சேர்த்துத் தாளித்துப் பின்னர் உட்கொள்வதே நல்லது. எண்ணெய் சேர்க்கத்தகாத நிலைகளில் பயற்றம் பருப்பு, துவரம் பருப்பு இவற்றின் வெந்த நீரையோ வெந்த பருப்பைக் கடைந்தோ சேர்த்துக்கொள்ளலாம். கீரையை அதிக அளவில் இரவில் சாப்பிட்டால் இரவின் குளிர்ச்சியாலும் தூக்கத்தாலும் மந்தித்துள்ள ஜீர்ணசக்தியில் இவை சரியாகச் செரிக்காமல் கீரைப்பூச்சிகளுக்கு இடமளிக்கும். பெரு மலப்போக்கு, வயிற்று உப்புசம், வயிற்றிரைச்சல் முதலியவற்றிற்கு இடம் தரும்.

உணவும் பானமும்

கீரை வெந்த நீரை அகற்றுவிடில் கீரையும் கனத்த உணவாகச் சிலருக்கு மாறும். வெந்த நீருடன் கீரையின் சத்தும் அகன்று விடக் கூடுமே என்ற ஐயத்திற்கு இடமில்லை. மிகச் சத்துள்ள உணவை உண்பவர்களுக்குக்கூட அந்த உணவின் சத்து அனைத்தும் உடலில் சேராமல் பெருமலமாகி வெளியேறிவிடுவதை உணர்கிறோம். மிகச்சத்துள்ள உணவு கனத்த உணவாகி ஜீர்ணசக்தியை அது பாதிக்கக்கூடும். குடலின் கிரஹண சக்தியைப் பொறுத்தே உடலில் சத்து சேருவதும வீணாகி வெளியாவதும். அதனால் சத்து சத்து என்று ஒன்றையும் வீணடிக்காமல் பச்சையாகவும் தோலுடனும் வேகாமலும, வெந்த நீரை அகற்றாமலும் சாப்பிட்டு வயிற்றைக் குப்பைத் தொட்டியாக மாற்றிக் கொள்வது சிறந்ததல்ல உணவில் இருக்கும் சத்து எந்த அளவில் உடலில் சேரும்? எப்படிச் சமைத்துக் கொடுததால் சிரமமின்றிச்சேரும்? தற்காலிக ஆரோக்கியமும் நீண்டகால ஆரோக்கியமும் பாதிக்காத வாறு சமையல் அமைப்பது எங்ஙனம்? எல்லோருக்கும் எந்நிலையிலும் ஏற்றது எது என்பன நம் முன்னோர்கள் அனுபவவாயிலாக அறிந்தவையே இந்தச் சிந்தனைகளுக்கு அடிப்படை.

சாகாவரான்ன பூயிஷ்டம் அத்யுஷ்ண லவணம் த்யஜேத்

''கீரைவகை, கறிகாய், தரமற்ற தானியங்களாலான அன்னம், அதிகச் சூடு உள்ளது, அதிக உப்பு சேர்ந்தது இவற்றைப் பெருமளவில் சேர்க்காதே.''

அணுசோ தலிதம் சாகம் விபாச்ய ஜலஸம்யுதம்
நிஷ்பீட்ய த்யக்த ஸலிலம் ஸ்நேஹ யுக்தம் புந: பசேத்.
ராஜிகா ஹிங்கு மரிச சுண்டீ தாடிம ஸாதிதம்.
ந தோஷகரம் அத்யர்த்தம் ந விஷ்டம்பிச ரோசனம்.

''கீரை கரிகாய்களைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்குவாய். ஜலம் சேர்த்து வேகவைப்பாய். பிழிந்து நீரை அகற்றுவாய். எண்ணெய் சேர்த்து கடுகு பெருங்காயம் மிளகு சுக்கு புளிப்பு மாதுளை இவை சேர்த்து மறுபடி சுண்டவைப்பாய் இது கேடு விளைவிக்காது. வயிற்றில் மல அடைசலை ஏற்படுத்தாது. சுவையூட்டும்.''

கந்த சாகபலாதீநாம் சாகாநாம் ஸம்ஸ்கிரியா மதா.
பத்ரசாகம் து ஸர்வேப்ப்ய: பஹுஸம்ஸ்காரமர்ஹதி.

''கிழங்கு காய் பழம் முதலிய காய்கறிகளை நன்கு பாகம் செய்வது நல்லது. கீரைக்கு இந்த பாகம் பலவிதமாகச் செய்வது அத்கத் தேவை.''

சீதளம் ஸ்ருஷ்ட விண்மூத்திரம் ப்ராயோ விஷ்டப்ப்ய ஜீர்யதி
ஸ்விந்நம் நிஷ்பீடித ரஸம் ஸ்நேஹாட்ட்யம் நாதிதோஷலம்.

"கறிகாய்கள் அனைத்துமே குளிர்ச்சி தருபவை. மலத்தையும் சிறுநீரையும் அதிக அளவில் வெளியாக்குபவை. தாமதித்தும் உடலை அடைத்துக் கொண்டுமே செரிக்கும் அதனால் வேகவைத்து வெந்த நீரைப் பிழிந்து அகற்றி எண்ணெய் சேர்த்துப் பக்குவப்படுத்தியது அதிகக் கேடு விளைவிக்காது."

இவையே சுருக்கமாகக் கறிகாய்களைப்பற்றி. முக்கியமாகக் கீரைகளைப்பற்றிக் கவனத்திற்குரிய சிந்தனைகள். வாக்படர் கூறியவை. அனுபவ வாயிலாக இன்றுவரை தேர்ந்து வந்தவை

மூளைக்கீரை : ருசியும் பசியும் தரும். எல்லோருக்கும் உதவும். காங்கையைத் தணிக்கும்.

தண்டுக்கீரை : இலை தண்டு இரண்டும் பயன்படும். பொதுவாகக் கீரை என்ற பெயரால் வழங்குவது. மலமிளக்கி, கொதிப்பை அடக்கும். வயிற்றுக்கடுப்பு, ரத்தபேதி, நீர்சுருக்கு இவைகளில் நல்லது.

சிறுகீரை : தண்டுக்கீரையைச் சார்ந்ததே. கண் புகைச்சல், பாதரஸம் நாபி முதலியவற்றின் விஷசக்தி, நீர்சுருக்கு, புண், வீக்கம் இவைகளைப் போக்கும். அழகைத் தரும்.

பசளை : நீர்ச்சுருக்கு, நீர்க்கடுப்பு, அருசி, வாந்தி முதலியவற்றில் நல்லது.

கொடிப்பசளை : சிகப்பு வெளுப்பு என இருவகை. உள்ளழற்சியைப்போக்கும், கொதிப்பை அடக்கும், சிறுநீரை அதிகம் வெளியேறச் செய்யும், மலமிளக்கி. போக இச்சையை அதிகப்படுத்தும். இதன இலைச் சாற்றுடன் (1ஸ்பூன்) கற்கண்டு சேர்த்துப் புகட்ட குழந்தைகளுக்குச் சளி பிடிக்காது. இதனை ஜலத்தில் போட்டு அலசினால் குழகுழப்புடன் உள்ள பசை வெளிப்படும. அதனைத் தலையில் பூச தீராத்தலைவலி நீங்கும். தூக்கம் உண்டாகும்.

பண்ணைக்கீரை : துவர்ப்பும் இனிப்புமுள்ளது. உள் புண்ணை ஆற்றும், மலத்தை இளக்கும், கரப்பான் கிரந்திப்புண் இவற்றை ஆற்றும், குடலுக்கு வலிவூட்டும். இதன் விதையைப் பொடித்தும் பாலிலிட்டு வேக வைத்தும் சாப்பிட சீதபேதி இருமல் குணமாகும்.

பருப்புக்கீரை : இனிப்பும் புளிப்பும் உள்ளது. கொதிப்பை அடக்கும். சிறுநீரைப் பெருக்கும். குடல் வரட்சியை அகற்றி மலத்தை இளக்கும். உள் புண்ணை ஆற்றும். சீதபேதியைக் கட்டுபடுத்தும். கரப்பான், கிருமி பாதிப்புள்ளவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல. சீதபேதி, ரத்த

பேதி கல்லீரல் நோயுள்ளவருக்கு மிகவும் ஏற்றது. இதன் இலையையும் விதையையும் அரைத்துப் பூச தீச்சுட்டபுண், வென்னீர் வேக்காட்டுப் புண் ஆறும். இதனை தண்டை அரைத்து வியர்வைக்குக் கை கால் எரிச்சலுக்குத் தடவலாம்.

புதினுக்கீரை : இதில் பல இனங்கள். குணங்கள் ஒரேவிதமே. கார்ப்பும் துவர்ப்பும் கடுமணமும் கொண்டது. உள் கொதிப்பை அடக்கும். பசியைத் தூண்டும். சிறுநீரை உண்டாக்கும். வயிற்று வாயுவைத் தடங்கலின்றி வெளியாக்கும் உடல் வலியைப்போக்கும. ஜீர்ணமாகாமல் வரும் பெருமலப்போக்கைக் கட்டுப்படுத்தும். அக்க அளவில் உணவேற்கச் செய்யும். இதனை உலர்த்திக் கஷாயமிட்டுக் கொடுக்க காமாலை, விக்கல், வயிற்றுவலி, உமட்டல், தலைவலி, அருசி, சூதகவயிற்றுவலி இவற்றை நீக்கும் இதனைத்தூள் செய்து பற்களைத்துலக்க வாய் மணம் பெறும், எகிறுகள் கெட்டிப்படும்.

புளிச்சக்கீரை : புளிப்பு சுவை உள்ளது. குடல் வரட்சியை அகற்றும். மலத்தை நீர்க்கச்செய்து வெளிப்படுத்தும. மந்தம், சிறுக்கிருமல், அருசி, கரப்பான, வீக்கம் இவற்றில் நல்லது. போகத்தில் விருப்பத்தைத்தரும். இதன் துவையல் ஆந்திரதேசத்தில் கோங்கூராச் சட்டினி என்று பிரசித்தமானது.

புளியாரை : புளிப்பது. பசியைத்தூண்டும், மலத்தைக்கட்டுப் படுத்தும், ஜீர்ணசக்தியை வளர்க்கும், மூலம், ரத்தமூலம், கிராணி, அஜீர்ணம் இவற்றில ஏற்றது ஊமத்தை விஷத்தை அகற்றும். இதனை அரைத்து பரு, கொப்புளம், கட்டிகளில் பூச வேதனை குறையும்.

கலவைக்கீரை : கீரை இனத்தைச்சேர்ந்த பெயரற்ற பல கீரைகளைக்கலந்து கொணர்ந்தது. மலச்சிக்கல, குடல்வாயுவை அகற்ற வல்லது. கீரை அனைத்தையும் நன்கு அலம்பி பொடிப்பொடியாய் அரிந்து வேகவைத்துச்சுண்டிச் சாப்பிடுவது வழக்கம்.

குங்குமப்பூ : இது ஒரு பூண்டின் பூக்களிலுள்ள மகரந்தத்தான. செம்மஞ்சள் நிறம். நீரிலிட்டால் நீர செம்மஞ்சள் நிறம பெறும். கைப்பும் வெப்பமும் உளளது. நெடி தரும் மணம் உள்ளது. சுவை பசி தூண்டக் கூடியது. உடற் சூட்டைப்பாதுகாக்கும். வேதனையகற்றும். போக இச்சையை வளர்க்கும். மாதவிடாய்ப்பெருக்கைத் தூண்டிச் சீர்செய்யும், மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்தில் பாதிப்பு ஏற்படாமல பாதுகாக்கும். கருத்தரித்துள்ளபோது வெற்றிலை வெண்ணெய் அல்லது பாலிலிட்டுச் சாப்பிடக் களைப்பை நீக்கும். சுகப்பிரஸவமாகும். சிசுவின் உடல் திடமாகும். அதன் நிறத்தைச் சிவப்பாக்கும். சூதகக்கட்டு இடுப்புவலி ஏற்படாது.

சுரம், மனக்கவலை, ஈரல்பெருத்தல், சளிஅடைப்பு, நாவரட்சி, பித்தத்தால் தலைவலி, கண்வலி, வாந்தி, வாய் இனிப்பு, பிரஸவசமயத்தில் ஏற்படும் தளர்ச்சி இவற்றைப்போக்கும். உணவுப்பொருளின் நிறம் மணம் சுவை கூட இதனைச் சேர்ப்பர். இதனைச் சந்தனம் அகர் அகில் இவற்றுடன அரைத்து மேல் பூசிக்கொள்ள உடல் நிறம் பொலிவடையும். தோல் சுறுசுறுப்புடன இயங்கும். முலைப்பால் அல்லது பசுவின் பாலில் உரைத்து எரிவுள்ள இடங்களிலும் சிசுக்களுக்கு தலைகனம் சளி உள்ள போது நெற்றியிலும் பததுபோடலாம். தினம் பாலில் இட்டுச் சாப்பிட்டு வர ஆண்மை பலப்படும்.

கூவைக்கிழங்கு - அரோரூட்: தென் கன்னடம், மலையாளம், இமாலயப்பிரதேசம், பீஹார் பகுதிகளில் அதிகம் பயிராகிறது. இந்தக் கிழங்கின் மாச்சத்தும் கோந்தும் வயிற்றுப்போக்குள்ள நிலையில் இரைப்பையிலும் குடலிலும் ஏற்படும் அழற்சியைப் போக்கி மலத்தைக் கட்டுகின்றன. உடலுககு வலிவு தரும் உணவும்கூட. கிழங்கைக் கழுவித் தோல் சீவி அரைதது நீரில் கரைத்து அடியிற்தங்கும் மாச்சத்தை 2-3 தடவை நீர்விட்டுக் கலககித் தெளிவிறுத்துக் கீழ்படியும் மாவை உலர்த்தி எடுக்கின்றனர். இதனைக் கஞ்சியாக்கிக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். சிறுநீரகம் குடலழற்சியைப் போக்கும். பேதியை நிறுத்தும்.

கொத்தவரை: கைப்பும் துவர்ப்பும் இனிப்பும் கொண்டது. நல்ல ருசி தரும். மருந்தின் கடுமையை முறிக்கவல்லதானதால் பததியத்திற்கு ஏற்றதல்ல. வயிற்றில் அழற்சி, கடுப்பு, வலி, கைகால் குடைச்சல இவற்றை அதிகமாக்கவல்லது. வாத சரீரவாகுள்ளவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல.

கொத்துமல்லி (இலை-விதை): பணியாரம், ஊறுகாய், காய்கறி இவற்றின் மணம் கூடச் சேர்க்கப்பெறுவது. பச்சைக் கொத்துமல்லி இலை ருசி மணம் தரும் ஏற்கும் உணவை மனத்திற்கு உவப்பாக்கும. காய்ந்த விதை ஜீர்ணகாலத்தில இனிப்பானதாகி இரைப்பையில் எரிவைத் தணிக்கும். நெய்ப்பைத் தந்து நாவரட்சி, குடல் வரட்சியைப் போக்கும் இனிப்பு, உரைப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு உள்ளதாகையால் பசியைத் தூண்டி செரிககச்செய்து அன்னஸாரத்தை எடுத்துச் செல்லும் நுண்ணிய குழாய்களின் அடைப்பை நீக்கி உணவுச்சத்தை உடலில் சேரச்செய்யும். அதனால் பச்சை இலை துவையலாகவும், மணமூட்டும் பொருளாகவும், விதை ரசப்பொடி சாம்பார்பொடி முதலியவற்றிலும் அதிகம் சேர்கிறது.

இலையை அரைத்து நெற்றியில் பூசத் தலைவலி நீங்கும். காணுக்கடியால் ஏற்படும் தடிப்பு, சேங்கொட்டைப்பால் பட்டு ஏற்படும் தடிப்பு,

எரிவு, வீக்கம், கண்டமாலே, அக்கி முதலியவற்றில் உள்ள தோல் அழற்சி இவற்றிற்கும் பத்துப் போடலாம். இலேயை அரைத்து வாயி லிட்டுக் குதப்ப வாய்ப்புண் நீங்கும். எண்ணெய் விட்டு வதக்கிக் கட்டி களின்மேல் வைத்துக்கட்டக் கட்டி கரையும் அல்லது விரைவில் பழுக்கும்.

விதையைப் பொடித்துக் கொதிக்கும் வெந்நீரிலிட்டு ஊறவைத்து ஒருமணி நேரம் கழித்துச் சாப்பிட ஜ்வரவேகம தணியும். அஜீர்ணம் வாந்தி நீங்கும். லேசாக வறுத்துத் தூளாக்கி நெய் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட வயிற்றுக்கடுப்பு அடங்கும். சூடான சாதத்துடன் நெய் சேர்த் துச் சாப்பிட வயிற்றுக்கனம், அஜீரணம, உணவு தேங்கிப் பேதியாவது நிற்கும். விதையை வறுத்துத் தூளாக்கிக் காடியில் கலந்து சாப்பிடச் சாராயவெறி அடங்கும். வறுக்காமல் ஜலத்தில் கரைத்துச் சாப்பிடுவ தாலும் வாயிலிட்டு மெல்லுவதாலும் நரம்புக் கோளாறினுல காரணமின்றி ஏற்படும் காமவெறியும் அடங்கும்

மல்லியையும் சோம்பையும் சேர்த்து இடித்து வைத்துக்கொண்டு ஒரு ஸ்பூன அளவு தினம 1-2 வேளை வாயிலிட்டு மென்று சாப்பிட வாய் நாற்றம, அருசி, ஏப்பம் நீங்கும். மல்லியை ஓமம் சேர்த்தும தனித்தும் ஜலம விட்டரைத்துத் தேன் அல்லது சாக்கரை சேர்த்துக் குழந்தை களுக்குக் கொடுக்க வயிறு உப்பி ஜீர்ணமாகாமல் வாந்தியாவதும பேதி யாவதும் குழந்தை இளைத்துச் சிடுசிடுப்பதும் தணியும்.

மல்லி, சந்தனத்தூள், நெல்லிவற்றல் இம் மூன்றையும் கஷாயமாக்கி அல்லது வெந்நீரில் டீபோல் திரவம் தயாரித்துச் சாப்பிடப் பித்தத்தால் தலேசுற்றுதல் நீங்கும். பிரசவித்த மாதர் இதனை வெந்நீரில் ஊற வைத்து தினம் 2-3 வேளை மென்று சாப்பிடக் கர்ப்பாசயம் நன்கு சுருங்கி சுறுசுறுப்படையும். வயிற்று உப்புசம் கனம் நீங்கும்.

காப்பிப்பழக்கத்தை விடுவதற்கு இதனை லேசாக வறுத்துப் பாலுடன் கலக்கிச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடுவர்.

கொத்தமல்லியை உடைத்தால் இரண்டு அறைகளாகத் தென்படும். அதனுள் விதை இருக்கும். நாம் பயன் படுத்துவது விதையல்ல, காய் தான். இந்தத்தோலே நீக்கி உள் விதையைப் பாலில் கலந்து சாப்பிடுவது தலேசுற்றுதல், மயக்கம், ஞாபகசக்திக் குறைவு, மூளை பலவீனம், மருந்து களின் விஷசக்தி இவற்றைப் போக்கவல்லது. இதனைப்பிரித்தெடுப்பது எளிதானதல்ல.

கொய்யாப்பழம் : இனிப்புள்ளது. பலம் வீர்யம் தரும். மலத் தைக் கழிக்கும். தலேசுற்றுதல், மயக்கம், அருசி, நந்தம், வாந்தி, வயிற்

றுப்புசம், சரப்பான் ஏற்படுத்துமாதலால் இந்நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல. சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட பாதிப்பு குறையும். இதனால் ஏற்படும் வாந்தியை இதன் இலைக்கஷாயம் போக்கும். கரணைக் கிழங்கின் காரல் நீக்க இதன் இலையைச்சேர்த்து வேகவைப்பதுண்டு.

கொறுக்காய்ப்புளி: புளிப்புமிக்க காய். இதன் உள்ளே உள்ள பழச்சதையைப் புளிக்குப் பதில் உபயோகிப்பர். ருசி பசி தரும். இரைப்பையிலும் குடலிலும் வாயு தங்கவிடாது. சீக்கிரம் உணவைச் செரிக்கச் செய்யும்.

சரக்கொன்றை: இதன் இலையைத் துவையல் செய்து அன்னத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். வேகவைத்துக் கடைந்து கீரைபோல் உண்ணலாம். மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றும். கிருமிகள் பாதை விலகும். இதன் பழச்சதை புளிபோல் பயன்படக்கூடியது. புளிப்பு மிக்கது. குடலைச் சுத்தம்செய்து மலத்தை வெளியாக்கும். இதனை ஜலத்தில் கரைத்து வடிக்கட்டிக் கெட்டியாகும் வரை காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு பாலர்கட்கும் கர்ப்பிணிக்கும் மெலிந்தவர்கட்கும் மென்மையுள்ள குடல்வாகு உள்ளவர்களுக்கும் மலமிளக்கி பேதியாவதற்குக் கொடுக்கலாம். அதிக அளவில் கொடுத்தால் வயிற்றுக்கடுப்பும வாய்க்குமட்டலும் அதிக நீர்பபேதியும் ஏற்படக்கூடும். இதன் புளியை புளி உப்பு மிளகாய் இஞ்சி முதலியவற்றுடன் துவையல் அரைத்துச் சாப்பிட எளிதில் மலம் கழியும். வேறு வேதனை இராது. சிறு குழந்தைகளுக்கு இதனை ஜலத்தில் கரைத்துப் பற்றிட வயிற்றுப்புசம் நீங்க மலப்பிரவிருத்தி ஏற்படும். இதனை ஜலத்தில் கரைத்துப்பூசக் கீழ்வாயுவால் வலி வீக்கம் தணியும். ரோஜா குல்கந்து, திராக்ஷை, சோம்புத்தூள், கொத்துமல்லி விதைத் தூள், இதன் புளி இவற்றைச் சமஎடை சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு வெந்நீரில் கரைத்துச் சாப்பிட வயிற்று வலியோ, குமட்டலோ, கடுப்போ, களைப்போ இன்றி மலம் வெளியாகும்.

சரக்கொன்றைப்பூவை ரோஜாப்பூவைப்போல் குல்கந்து செய்யலாம். கல்கண்டுத் தூளுடன் இதன் பூவைச் கலந்து வைத்திருக்கக் குல்கந்தாகிவிடும். இதனை இரவுவேளைகளில் சாப்பிட மலமிளகும். பாலர், வயதானவர், மென்மையுள்ள குடலுள்ளவர் கூட இதனைத் தொடர்ந்து சாப்பிடலாம். அபாயமற்றது.

சரக்கொன்றை கரப்பான் முதலிய தோல்நோயுள்ளவர்களுக்குக் கரப்பான் நீரை அகற்றச் சிறந்த ஔஷதம்.

கோவை: (காய்) இளங்காயை வாயிலிட்டு மென்று துப்பினால் வாய்ப்புண் ஆறும். காயைச் சமைத்துச்சாப்பிட அருசி, கொதிப்பு நீங்கும். கரப்பானில் ஏற்றது. இதன் வற்றலை எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் பொரித்துச் சாப்பிடலாம்.

தந்தி: "அம்ருதம்" P. B. No. 3769 போன்: 26006

மறைந்த மாமேதை ஆரியவைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
அவர்களால் நிறுவப்பட்ட

ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ்:
366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர் - 641018.



37 வருடகாலமாக மிகச்சிறந்த
ஆயுர்வேத மருந்துகள் தயார்செய்தும்
சிகிச்சை அளித்தும் வருகின்ற
மிகப்பெரிய நிறுவனம்

தலைமை அலுவலகத்தில் எங்களது பிரதம வைத்தியர்
ஆர்யவைத்தியன் K. S. வாரியர்
காலை 9 மணிமுதல் 12 மணி வரையிலும் மாலை 4 மணிமுதல்
7 மணி வரையிலும் நோயாளிகளை இலவசமாக
பரிசோதனைசெய்து சிகிச்சை அளிப்பார்.

* * *

இந்தியாவில் முக்கிய நகரங்களில் 21 கிளைகளும்
150க்கும் மேற்பட்ட விற்பனையாளர்களும் கொண்ட
பெரிய ஆயுர்வேத நிறுவனம்.

பரிசுத்தமான உயர்ந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
வைத்திய ஆலோசனைகளும் தலைமை ஆபீஸிலும் மற்றும்
எங்களுடைய எல்லா கிளைகளிலும் கிடைக்கும்.

* * *

நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகிச்சைகள்
தலைமை வைத்தியர் மேற்பார்வையில்
எங்களுடைய "நர்ஸிங் ஹோமில்" நடத்தப்படும்.

மேலும் முழு விபரங்களுக்கு தலைமை
ஆபீஸுக்கு எழுதி தெரிந்துகொள்ளலாம்.

ஆரியவைத்தியன் K. S. வாரியர், தலைமை மருத்துவர்.
P. V. சந்திரசேகரவாரியர், மானேஜிங் டைரெக்டர்.

மத்திய மாநில சர்க்கார் ஊழியர்களுக்கு எங்களுடைய ஆயுர்வேத மருந்துகள் வாங்கினுல் சிலவு துகையை சர்க்காரிடம் பெற வசதி உண்டு. (Re Imbursement)

பாக்டரி:
கஞ்சிக்கோடு
பாலக்காடு மாவட்டம் (கேரளா)

நர்ஸிங் ஹோம்:
திருச்சி ரோடு, ராமநாதபுரம்
கோயமுத்தூர்-641018.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன் பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்

31-A, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

(போன் எண் : 24202)

மருந்து தயாரிப்பு : 28-A, தென்னூர் ரோடு, திருச்சி - 620 017. (போன் : 23660)

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு 43 ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

சியவனப்ராச லேகியம்

காஸம், ச்வாஸம் இவைகட்கு நல்லது.

நல்ல புஷ்டி, பலம் கொடுக்கும்.

300 கிராம் ரூ. 14-00. 150 கிராம் ரூ 7-50.

திரிபலாதி தைலம்

கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியளிக்கும் சிறந்த ஸ்நான தைலம்.

450 மி. லி. ரூ. 20-00.

சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில் தயாரிக்கப்பெற்ற

மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும் இங்கு கிடைக்கும்.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்

— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

துந்துபி

ஐப்பசி

மலர் 20

★



★

1982

அக்டோபர்

இதழ் 10

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

वीर्याधिकं भवति भेषजमन्नहीनं
हन्यात्तथामयमसंशयमाशु चैव ।
तद्बालवृद्धवनितामृदवस्तु पीत्वा
ग्लानिं परां समुपयान्ति बलक्षयं च ॥

உணவேற்குமுன் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடப் பெறும் மருந்து நன்கு செயல்புரியும். நோயை விரைவில் போக்கும். ஆனால் சிறுவர், முதியவர், பெண்கள், நோயால் மெலிந்தவர் இப்படிச் சாப்பிட்டால், களைப்பு மிகும், வலிவு குறையும். இவர்கள் உணவிற்குப் பின்னரே வீர்யமுள்ள மருந்தை ஏற்பது தகும்.

- ஸுச்ருதர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

சாசுவதமான அறப்பணி

நமது பத்திரிகையின் ஆசிரியர் ஆயுர்வேதாசார்ய ஸ்ரீ V. B. நடராஜ சாஸ்திரி அவர்கள் ஆயுர்வேதத்தின் மூலஸம்ஹிதை அருளிய ஆத்ரேய மஹரிஷியின் பெயருடன் ஆத்ரேய ஆயுர்வேத டிரஸ்ட் என்ற பெயரில் ஒரு தர்ம ஸ்தாபனத்தைத் தான் வைத்யத் தொழிலில் ஈட்டிய வருமானத்திலிருந்து நடத்தினர். இதன் மூலம் ஸம்ஸ்கிருதத்தில் ஆயுர்வேத நூல்கள் எழுதுவதற்கு உதவுவது, தர்ம ஆயுர்வேத வைத்திய சாலைகளுக்கு உதவுவது போன்ற நற்பணிகள் நடந்தன. தனக்குப் பிற்காலமும் அது சாசுவதமாக நடைபெற அந்த தர்ம ஸ்தாபனத்தின் நிர்வாஹத்தை ரூ. 45,000/- மூலதனத்துடன் ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜகத்குரு ஸ்ரீ சங்கராசார்ய ஸ்வாமிகளின் திருவடிகளில் அண்மையில் ஸமர்ப்பித்துள்ளார். அமிருத ஹஸ்தர்களான பெரியவாளின் மேற்பார்வையில் அது பல்கிப் பெருகி ஆயுர்வேதத்தின் மூலம் ஸமுதாயத்திற்குப் பெரிதும் உதவும்; பெருமனமும் பவ்வியமும் கொண்ட சாஸ்திரியாரின் அறப்பணி தழைத்தோங்கும். ✦

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ



श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி ஐப்பசி | மலர்-20 இதழ்-10 | 1982 அக்டோபர்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

शीर्षाम्भोरुहमध्ये शीतलपीयूषवर्षिणीं भवतीम् ।
अनुदिनमनुचिन्तयतां आयुष्यं भवति पुष्कलमवन्याम् ॥

தேவி! அவனவன் சிரஸில் வெளியிலிருந்து வரும் உணர்ச்சிகளை ஏற்றுச் சுகமாக அல்லது துக்கமாக மாற்றித் தரும் கேந்திரமுளது. ஆயிரம் இதழ்கள் கொண்ட அந்த மூளைத் தாமரையில் தங்களை குளிர்ந்த அமிருதத்தை இடைவிடாது வர்ஷிப்பவளாகத் தினமும் தியானம் செய்பவர், மூளைக் கொதிப்படங்கி, உணர்வு மண்டலங்கள் புத்துயிர் பெற்று சக்தி மிக்க விளங்குவதால் நிறைவுற்ற நீண்ட வாழ்நாளைப் பெறுகிறார்.

– துர்வாசரின் லலிதாஸ்தவ ரத்னம்.

தேனீ சேர்த்தவை

விடமின் டி சத்து எளிதில் சேரும்: *நீலகிரியில் கூனூர் பாஸ்டியர் இன்ஸ்டிட்யூட்டில் காலனல் ஸர். ராபர்ட் மக்காரிஸன் என்ற அறிஞர் இருந்தார். நம்நாட்டுப் பழக்கங்களைப் பற்றி ஆராய்வதில் பெரிதும் ஈடுபட்டார். அவர் 'எண்ணெய்க்குளி' பற்றிக் குறிப்பிட்டுள்ளது—''நல்லெண்ணெய்யை தேகம் முழுவதும் வாரம் இருமுறை தடவிக்கொண்டு சிறிது நேரம் (பத்து நிமிஷமாவது) இளம் வெயிலிலோ அல்லது வெயிலடிக்கும் இடங்களைச் சார்ந்த ஒதுக்குப்புறமாக உள்ள*

நிழலிலோ நின்றுவிட்டு சிகைக்காய், பயத்தம்மா இவைகளைக் கலந்து பூசிக் குளிப்பது சாலச்சிறந்தது. எண்ணெய் தடவிய சருமத்தின்மேல் சூரியவெளிச்சம் (வெப்பமல்ல) படுவதால் விடமின் டி சத்து நம்தேகத்தினுள் எளிதில் சேர்கின்றது'' என்பதே

கோவில்களில் இரவில் தங்காதே. அங்குப் படுக்காதே: இப்படி ஒரு வழக்குச்சொல் உண்டு. தெய்விக உணர்வின் அடிப்படையில் இது எழுந்ததல்ல என்றார் ஒரு பெரியவர். ''கோவில்கள் பெரும்பாலும் கருங்கல்லாலான மேல் பரப்புள்ளவை. பகலில் வெயில் நேரிடையாகப் படுவதால் கருங்கல் சூட்டை ஏற்கிறது கருங்கல்லில் எளிதில் சூடு குறையாது. இரவில் வெகுநேரம் மேல்தளத்திலிருந்து வெளியாகும் சூடு சூழ்நிலையில் பரவிநிற்கும். முன்னிரவில் இத்தகைய வெப்பம் பாதிக்கும். பின்னிரவில் இரவின் குளிர்ச்சியால் குளிர்ந்த மேல் தளம் உள்ளே குளிர்ச்சியை அதிகம் பரப்பும். உடல்நிலை தாங்குமளவிற்கு இந்த வெப்பமும் குளிர்ச்சியும் அதிகமாவதால் மூச்சுவிடத் திணறும். இதுதான் இந்த வழக்கத்தின் அடிப்படை'' என்பது அவா தந்த விளக்கம். சிமெண்டும் கருங்கல் ஜல்லியும் சேர்ந்து உருவான இன்றைய வீடுகளின் மேல் தளவரிசை இதே நிலையை ஏற்படுத்துவதை உணரலாம. மொட்டை மாடியும் காங்கிரீட் மேல் தளமும் உள்ள வீடுகளில் இரவில் இந்நிலை உணரப்படும். முகட்டு மின்விசிறி சிறிது நிலையை மாற்றக்கூடும். அதனுல் எளிதில் வெப்பத்தையும் குளிரையும் மாற்றக்கூடிய மேற்கூரை அமைப்பின் அவசியத்தை இது உணர்த்தும்.

தோட்டத்துப் பச்சிலை - (5)

இஸப்கோல் விதை — இஸ்கோல் விதை என்பர். பஞ்சாப், குஜராத், வங்கப் பிரதேசங்களில் அதிகம் பயிராகிறது. இதன் விதை தோல் நீக்கியும் நீக்காமலும் கிடைக்கிறது. தோல் நீக்காததை ஊரவைத்து அதன் தெளிவு ஜலத்தைச் சாப்பிடலாம். தோல் நீக்கியதைப் பால், பழச்சாறு, ஜலம் முதலியவற்றுடன் உட்கொள்ளலாம். உணவுப் பாதையில் எரிவு, அழற்சி நீங்கும். குடல்புண் ஆறும. சீதபேதி, ரத்தக் கடுப்பு, மூலரத்தப்பெருக்கு, மலம் இறுகிப்போகுதல், சிறுநீர் எரிச்சல் இவற்றில் மிகச்சிறந்த கைமருந்து. உடல் வெப்பம் தணிக்கும். புஷ்டி தரும்.

இம்புறுவேர்—''இம்புருவேர் தெரியாமல் இருமிச் செத்தானும்'' என்று பழமொழி. இழுப்புடன் இருமல், இருமி ரத்தம் துப்புதல், இரவில் கடும் இருமல் இவற்றில் நல்லது. இலையைத் தூளாக்கி இரண்டு-மூன்று பங்கு அரிசிமாவுடன் கலந்து ஊரவைத்து அடையாக வேகவைத்துச் சாப்பிடலாம் இலையின் சாற்றைப் பாலுடன் கலந்து சர்க்கரை சேர்த்துச்

சாப்பிடலாம். மார்பு எரிவு நீங்கும். இலை வேர் தண்டு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து இடித்துக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிடலாம்.

இரட்டைப்பேய் மிரட்டி—பேய்மரட்டி, வெதுப்படக்கி என்றும் கூறுவர். இதன் இலையைக் கஷாயம செய்தும் இதன் இலையைக் காய வைத்துத் தூளாக்கியும் கொடுக்க சிசுக்களுககு ஏற்படும் வாந்திபேதி, அஜீர்ணம், பல் முளைக்கும்போது உண்டாகும் பேதி, வயிற்றுவலி, உட்சுரம் நிற்கும். இதனைக் கஷாயமிட்டு அதன் ஆவியை முகர்ந்தால் கடும் ஜ்வரம் தணியும். வியர்வை உண்டாகும். ஆருட்டம குறையும்.

இருவாட்சி—மல்லிகைப்பூ இனத்தைச் சேர்ந்தது. ரத்தவாந்தியில் இந்தப் பூவைக் கஷாயமிட்டுக கொடுப்பர். கண்ணில் ரத்தம்வரின செவ்வரி அதிகமிருப்பின் பூவைக் கண்களின்மேல் வைத்து 2-3 மணி நேரம் கட்டிவைப்பர்.

இலவு - முள் இலவு—இதன் பிசினை ஜலத்தில் கரைத்துச்சாப்பிட சிறுநீர் எரிவு, அஜீர்ணபேதி, சீதபேதி நாட்பட்டதாயினும் குணமாகும. இதன் பட்டையையும் கஷாயமிட்டுக் கொடுக்கலாம்.



நியூ லக்ஷ்மீ டிஸ்பென்ஸரி

(நியூ பிருந்தாவனம் சமீபம்)

கீழ ராஜ வீதி, புதுக்கோட்டை.



குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும்
சிறந்த முறையில் வைத்யம்
செய்யப்படும்.

வைத்யர்
N. வைத்யநாதன், R. M. P.

LIVOMYN TABLETS

SYRUP-DROPS

THE ESSENTIAL PROTECTION...

Detoxification of potent drugs and toxic substances is the essential protection provided by the normally functioning liver.

Indications :

* Anorexia * Malnutrition - Alcoholic Hepatic Damage
* Hepatitis with or without jaundice
* Adjunct to hepatotoxic drugs
* Fatty infiltration of the liver

Give the body what it needs.
Give the body what it can absorb and utilise.
Give the body natural suppliments.

THRO' NATURAL SOURCES

Which are better assimilated and utilised by the body cells

Vitamin C, B-Complex Factors, Iron, Zinc, Tin and Calcium

THE RESULT IS—

MANOLL MALT

Supplies body's requirements during convalescence and Tender Conditions like Pregnancy, lactation, Post — Myocardial Infarction, Post - operative and Post-Infection.

CHARAK PHARMACEUTICALS

Grams : "FIRST" Phone : 373312/13

Evergreen Industrial Estate,
Shakti Mills Lane, Off. Mosses Road,
BOMBAY - 400011.

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்டகால பரீக்ஷை அனுபவத்தினுல்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கைகண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைகட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



தயாரிப்பவர்:

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர் - 639001.

திருச்சி மாவட்டம்.

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய
ஆர்ய வைத்திய சாலா
கோட்டக்கல்

ரிஷிகளின் விஞ்ஞானத்தை நவீன காலத்திற்கு ஏற்ப அமைத்துள்ளது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் பல்லாண்டு பழமையானது. முதிர்ந்த மகரிஷிகளால் கையாளப்பட்டது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் தேவலோக வரப்பிரஸாதம். பலர் அறியாதிருந்ததை கோட்டக்கல் நன்கு பிரகாசிக்கச் செய்துள்ளது.

கோட்டக்கல் ஆர்ய வைத்திய சாலா என்பது ஒவ்வொரு குடும்பமும் நன்கு அறிந்த பெயர்.

ஏனெனில் :

(1) இது தயாரிக்கும் சாஸ்திரீய ஆயுர்வேத மருந்துகள் நீடித்த வியாதிகளால் அவதிப்படும் லக்ஷக்கணக்கான மக்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது.

(2) இதிலுள்ள ஆரோக்கிய சாலா (நர்ஸிங் ஹோம்) நவீன வசதிகளுடன் நன்றாக அமைக்கப்பட்டு, இதில் பஞ்சகர்ம சிகித்ஸைகள் வஸ்தி, தாரா, பிழிச்சல் முதலானவைகளை மேற்கொள்ளுகிறது. குடும்ப சிகித்ஸைக்கு உகந்த இடம்.

Regd. Trade Mark



(Estd. 1902)

(3) இது ஆயுர்வேத மேம்பாட்டிற்கு ஆராய்ச்சி அபிவிருத்தி சாலைகளை நடத்துகிறது.

(4) இதனுடைய மூலிகைத் தோட்டம் பல்வேறு வகைகளான ஆயுர்வேத மூலிகைப் பயிர்களை வளர்த்துப் பாதுகாக்க ஏற்பாடு செய்துள்ளது.

(5) இது ஆயுர்வேதக் கல்வியை வளர்த்து வருகிறது.

எழுதவும் : **ஆர்ய வைத்திய சாலா, கோட்டக்கல்.**

போன் : H. O. PMBX - 16 Pin Code : 676 503

பிராஞ்சுகள் : கோழிக்கோடு, பாலக்காடு, திரூர், ஈரோடு, எர்ணகுளம், திருவனந்தபுரம், சென்னை, கண்ணனூர், கோயம்புத்தூர்.

Mfg. Licence No. 130 AY (Pb.)

FOR PURE KASHMIR SAFFRON,
GOROCHAN & INDIAN CRUDE DRUGS,
PEARLS & PURE AYURVEDIC MEDICINES

Write to

M/s. KALIA BROTHERS (Regd.)

Wholesale Indian Drugs Merchants

JULLUNDUR CITY (PUNJAB)

PIN CODE: 144001

Gram: KALIA

Phone: Office – 73232
Resi.– 2350

மருந்து தயாரிப்பு லைசென்ஸ் நெ. 130 ஆயுர். (Pb.)

சுத்தமான பவழம், காஷ்மீர் குங்குமப்பூ,
கோரோசனை மற்றும் உயர்ந்த மருந்து சரக்குகள்,
ஆயுர்வேத மருந்துகள் முதலியவைகட்கு

அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்:

கலியா பிரதர்ஸ் [ரிஜிஸ்டர்ட்]

மருந்து சரக்கு மொத்த வியாபாரி

ஜல்லந்தர் ஸிடி (பஞ்சாப்)

PIN CODE: 144001

தந்தி: KALIA

போன்: ஆபீஸ் – 73232
வீடு – 2350

வாரியர்

"சுதாகல்பம்"

எல்லாவிதமான வலிகளுக்கும், நோவுகளுக்கும் மற்ற
அநேக உபாதைகளுக்கும் தடவவும் சாப்பிடவும்
செய்யக்கூடிய நிகரற்ற

அபூர்வ ஆயுர்வேத வீட்டு மருந்து

(ஒவ்வொரு பாட்டிலோடும் உபயோகமுறை உள்ளது)

○ ○ ○

எப்பொழுதுமே வீட்டில் ஒரு புட்டி
வைத்திருந்தால்
ஒரு வைத்தியர் வீட்டிலேயே
இருப்பதற்குச் சமானம்.

○ ○ ○

ஆரியவைத்தியர் கெ. எஸ். வாரியரின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

நேதாஜி போஸ் ரோடு, திருச்சி - **620 002**.

[ஸ்தாபிதம் : 1936]

போன் : 25441 ○ வீடு : 26074

கேரள ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும், சிகிச்சைக்கும்
தமிழ்நாட்டின் முதன்மையான
சிறந்த ஸ்தாபனம்.

இதன் இலையையோ இலையின் சாற்றையோ சேர்த்துக் காய்ச்சிய எண்ணெய்யை உடலில் பூசலாம். படை சொறிசிரங்கு புண் ஆறும்.

சதகுப்பை : இது சோயிக்கீரையின் விதை இனிப்பும் கார்ப்பும் தேய்த்தால் நறுமணமும் கொண்டது. சூட்டைப் பாதுகாக்கும். வயிற்றில் வாயு தங்காது. குடலில் மலத்தைத் தங்கவிடாமல் சீராக நகர்த்திச் செல்லும். தடைகளை நீக்கும். சிறுநீரை அதிகமாக வெளியேற்றும். ருசி, பசி, ஜீர்ணசக்தி தரும் உடல்வலி அகற்றும். பெண்களின் மாதவிடாய்ப் பெருக்கு குறையும்போது சீர்செய்யும். இதனை அரைத்துப் புளி அல்லது எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து ரஸம் வைத்துச் சாப்பிடுவர். சளி, தலைவலி, காதுவலி, ஜலதோஷம, தலைகனம், ஆஸனக்கடுப்பு இவை இருக்கும்போது இதனை வென்னீரில் போட்டுச் சிறிதுநேரம் கழித்து ஊறியவுடன் பருகுவர். ஈரல, நுரையீரல், இரைப்பை இவற்றில் சேர்ந்துள்ள அடைப்பையும் அகற்றிச் சுறுசுறுப்படையச் செய்யும். அதிக அளவில் சாப்பிட வரட்சி மிகுந்து விக்கல் வாந்தி உமட்டலைத் தரும். எலுமிச்சம்பழச் சாறு அல்லது புளிப்பு மாதுளைவித்தைச் சாப்பிட விக்கல் முதலியவை தணியும். இத்துடன் சோம்பும் சேர்த்து உபயோகிக்க நலலது.

சவ்வரிசி : ஸாகோ எனப்படும் சவ்வரிசி மரத்தின் மரச்சோற்றிலிருந்து சவ்வரிசி எடுக்கின்றனர் இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் உள்ளது. இனிய புஷ்டிதரும் உணவுப்பொருள். கஞ்சி, கூழ், பாயஸம், வடாம என்றவாறு பலவகைகளில் பயன்படும் நீர்த்தாரை - குடலின் அழற்சியை நீக்கும். கடுப்பு, சீதபேதி நீர்ச்சுருக்குள்ளவருக்கு ஏற்ற உணவு.

சாதிக்காய் - சாதிப்பத்திரி : மலேஷியா கிழக்கு இந்தியப் பகுதிகளில் விளைவது, மணமிக்கது. கேரளம் தமிழ்நாடு முதலியவைகளிலும விளைகிறது. தாம்பூலம், பணியாரம், பட்சணம் முதலியவற்றிற்கு மணம் ருசியூட்டச் சேர்க்கப்பெறுகிறது. கார்ப்பும் துவர்ப்பும் வெப்பமும் உள்ளது. உடற்சூட்டை அதிகரிக்கும் வயிற்றில் வாயு தங்காமல் வெளியேற்றும். குடலில் உணவோட்டத்தைச் சீராக்கும். காமத்தைப் பெருக்கும். நரம்புகளுக்கு வலிவு தரும். நரம்புகளின் அழற்சியைப் போக்கும். நீர்த்து விந்து அதிக அளவில் வெளியாவதைத் தடுக்கும். அதிக அளவில் தூக்கம் மயக்கம் தரும். வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்பொருமல், டசிமந்தம், மலமிளகிச் சீரின்றி வெளியாதல், உடல்வலி, தலைவலி, வரண்ட தொடர்ந்த இருமல், இவற்றில உதவும். சாதிக்காயை மூடியிருக்கும் தோல் சாதிபத்திரி. இரண்டிற்கும் குணம் ஒன்றே

ஜாதிக்காயை நீராவியில் சிறிது வேகவைத்து உலர்த்திக் குழந்தைகளின உரை மருந்தில் சேர்ப்பர். நெல் வேகவிடும்போது துணியில்

முடிந்து இதனையும் கடுக்காய், வசம்பு, மாசிக்காய், சுக்கு, சித்தரத்தை முதலிய உரை மருந்தாகப் பயன்படுபவற்றையும் வேகவைப்பது வழக்கம். இப்படி வெந்துலர்ந்த ஜாதிக்காய் சிசுக்களுக்கு ஜீர்ணசக்தி தரும். சிடுசிடுப்பைக் குறைத்து அயர்ந்து தூங்கச்செய்யும் உடலில் உள்ள நீர்க்கசிவை வளரச்செய்யுமாதலால் உமட்டல், நீர்கசியும ஜலதோஷம், மண்டைக்கனம், இருமல், மூச்சுத்திணறல் இவற்றைக் குறைக்கும்.

ஜலதோஷம் முற்றி ஆராட்டம் இருக்கும்போது ஜாதிக்காயை அரைத்து நெற்றியில் பற்றிடலாம். நீர் முற்றிக் கோர்த்துக் கண்பார்வை மங்கினால் இதனை உரைத்துக் கண்ணிமைமேல் தடவலாம். வாயில் சிறு துண்டை அடக்கிக்கொள்ளப் பல்வலி நீங்கும்.

அதிக அளவில் இதனை உள்ளுக்குச் சாப்பிட அசதி, அயர்வு, கனவுடன் தூக்கம், சோர்வு காணும்.

சாலாமிசிரி (கிழங்கு) : இனிப்புள்ளது. உடல் வலிவு புஷ்டி தரும். காம விருப்பத்தைப் பெருக்கும். பொடித்துக் கஞ்சியாக்கிச் சாப்பிடலாம். சிறு துகள்களாக்கிச் சேர்த்து வேகவைத்துக் கல்கண்டு ஏலம் முதலியவை கூட்டிப் பணியாரமாக்கலாம்,

சீதாப்பழம் : குளிர்ச்சி தரும். அக்கினி மந்தம், பித்த மயக்கம் தரக்கூடும்.

சீரகம் (விதை) : அகத்தைச் சீராக்குகின்றது. உட்கொண்ட உணவு செரித்துவிட்டால் அகம் மலர்கிறது. செரிப்பைத் தூண்டுவ தாலேயே ஜீரகம. உணவிற்கு மணமூட்டும். ருசியையும் பசியையும் ஜீர்ணசக்தியையும் தூண்டும். நற்சீரகம் (சீரகம்), கருஞ்சீரகம், பெருஞ் சீரகம் (சோம்பு) காட்டு ஜீரகம். பளப்பு ஜீரகம் என ஐந்துவகை. கருஞ் சீரகமும் காட்டு சீரகமும் மருந்துச் சரக்கு. பளப்பு சீரகம் வெளிநாட்டுப் பொருள், காரம் மிக்கது, மண நெடியுள்ளது. இதனைச் சிலர் உபயோகிப்பர்.

வறுத்தும் வறுக்காமலும் ஜீரகத்தை உபயோகிப்பர். வெகுட்டல், உமட்டல், வயிற்று உப்புசம், ஊேச்சல், வயிற்றுக் கனம் முதலிய ஜீர்ணுதி உபாதைகள் நீங்க இதனை உணவு மணப்பொருள்கள் அனைத் திலும் இதனைச் சேர்ப்பர்.

தலைசுற்றுதல், மயக்கம், நீரடைப்பு, பித்த அடைப்பால் ஏற்படும் நோய்கள் இவற்றில் இதனைக் கஷாயமாக்கித் தேன் அல்லது நெய் சேர்த் துச் சாப்பிடுவர். கடுங்குளிருடன் ஜ்வரம் தொடங்கினால் வெற்றிலையில் ஜீரகத்தைச் சுருட்டி வாயிலடக்கி மென்று சாப்பிடக் குளிர் நிற்கும்.

பசி உணர்ச்சி ஏற்படாதவர் ஜீரகத்தையும் உப்பையும் மென்று சாப்பிடுவர். சிறுநீர் எரிச்சல் உள்ளவர் ஜீரகத்தையும் கற்கண்டையும் சுவைத்துத் தின்பர். பிரஸவித்தவருக்கு ஜீரக கஷாயம், ஜீரசமும கருஞ்ஜீரகமும் சேர்த்துக் கஷாயம் கர்ப்பாசயத்தைச் சுருங்கவைப்பதற்கும தாய்ப்பால் பெருகவும் வயிற்றில் வாயு தங்காமலிருக்கவும வயிற்றோட்டம் ஏற்படாதிருக்கவும் கொடுப்பர்.

வீக்கம் வலி உள்ள இடத்தில் இதனை அரைத்துப் பத்துப் போடுவர். இதன கஷாயத்தால் ஒத்தடமிடலாம. தேள் கடியின் கடுப்பு குறைய இதனை அரைத்து ஈரம காயாமல் பற்று போட்டுக்கொண்டிருக்கலாம். நல்லெண்ணெய்யில் இதனைப் போட்டுக் காய்ச்சித் தேய்த்து ஸ்னானம செய்ய வாந்தியுடன் ஏற்படும் பித்தத் தலைவலி, தலைசுற்றுதல், கண் பார்வை மங்குதல் குறையும். சீரகத்தைக் கருசலாங்கண்ணிச் சாற்றில் ஊறவைத்து உலர்த்தி எடுத்ததைச் சூர்ணம் செய்து சாக்கரையும் சிறிது இஞ்சித்தூளும் சேர்த்துச் சாப்பிடக் காமலையின் பின்விளைவுகள் நீங்கி ஆரோக்கியம் விரைவில் உண்டாகும்.

சீரகத்தை எலுமிச்சம்பழச்சாறு அல்லது கசப்பு நார்த்தைச்சாறு விட்டு ஊறவைத்து உலர்த்திப் பொடிந்துச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட நல்ல பசி உண்டாகும்.

பெருஞ்ஜீரகம் - சோம்பு (விதை): உண்ட களைப்பு நீங்க, வாயில் நீரூற்று நிற்க உண்டவுடன் 5, 6 சோம்பு விதைகளை மென்று சாப்பிடுவது வழக்கம. தித்திப்பு மிகுந்த உணவிற்குப் பின் கடைசியில் மோர்கலந்த உணவு சாப்பிடாத இடத்தில் இதன் உபயோகம் சிறந்தது. வாசனையுடன் கூடிய கார்ப்பும் இனிப்பும் உள்ள விதை ஜீரகத்திற்கு ஒப்பானதே. வயிற்றுவலி, வயிற்று உப்புசம், நுரைத்த கபத்துடன காணும் இருமல் முதலியவற்றில் இது நன்கு உதவும் இதனை வறுத்தும் வறுக்காமலும் உபயோகிக்கலாம். கர்ப்பம தரித்தவர்களுக்கு 4 - 5 மாதங்களுக்குப் பின் வறுத்த பெருஞ்சீரகத்தை வெந்நீரிலிட்டு ஊறவைத்து வடித்துச் சாப்பிட சிறுநீர் தாராளமாகப் பெருகும். உடம்பு லேசாக இருக்கும். அசதி தோன்றாது. வெகுட்டல் உமட்டல் இராது. கரு நன்கு வளரும்.

சுண்டை (காய் வற்றல்): இரைப்பை, குடல், கல்லீரல், நுரையீரல் முதலியவற்றில தடித்த கபப்பூச்சு இருந்தால் கோழை இருந்தால் இதனைச் சமைத்துச் சாப்பிட மிக நல்லது. கைப்புள்ளது வெப்பத்தை அதிகமாக்கும். நெஞ்சில் தங்கிய கபம் குடலில் தங்கிய கிருமி, பூட்டுகளில் தங்கிய வாயு இவை நீங்கும். தான கைப்பால் சுவையற்றிருந்தாலும் மற்றவற்றின் சுவையை நன்கு உணரச்செய்யும். நன்றாகப்

புளித்த மோரில் உப்புடன் இதனை ஊறவைத்து உலர்த்திவைத்துக் கொண்டு பொரித்துப் பொடியாக, பச்சடி, வறுவல் முதலிய வகையில் பலவிதமாக இதனை உபயோகிப்பர். சுண்டைவற்றல், கருவேப்பிலை, மாங்கொட்டையினுள் பருப்பு, ஓமம், நெல்லிவற்றல், மாதுளை ஓடு, வெந்தயம் இவற்றைச் சம அளவு வறுத்துப் பொடித்து மோரில் கலக்கிச் சாப்பிடுவதும் முதல் பிடி அன்னத்துடன் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டுச் சாப்பிடுவதும் குடல் பலவீனத்தில் மிகவும் உதவும்.

சுரை : இனிப்புச்சுரை கறிகாயாகும். பேய்ச்சுரை மருந்தாகும். இனிப்புள்ள காய் சூட்டைத் தணிக்கும். சிறுநீரை அதிகமாக வெளியேற்றும். உடலிற்கு வலிவு தரும். மலத்தை இளக்கும். பசி மந்தமுள்ளவருக்கு ஏற்றதல்ல.

சேம்பு : (கிழங்கு) பத்திய உணவல்ல. மருந்தின் வீரியத்தைக் கெடுக்கும் என்பர். உடல் தடிப்பு கரப்பான் நீர் அதிகமாகுதல், வாயுப் பிடிப்பு இவற்றை அதிகப்படுத்தும். இலையையும் தண்டையும் புளி சேர்த்துச் சமைத்துண்ண மூல வேதனை குறையும் புளிசேர்த்துச் சமைப்பதால் கிழங்கின் வாயு அதிகமாக்கும் சக்தி குறையும்.

தக்காளி, மணத்தக்காளி : (இலை - விதை) சீமைத்தக்காளியையே நாம் தக்காளி என்கிறோம். நாட்டுத்தக்காளி ஒன்று உண்டு. மணித்தக்காளி மிகச் சிறிய காய். மணித்தக்காளியின் இலையைக் கீரையாகச் சமைத்து உண்பர். வாய்ப்புண்ணுக்கேற்றது. பச்சையாகவே வாயிலிட்டு மென்று குதப்பித்துப்ப வாயினுள் புண்ணும் வெடிப்பும் வேக்காளமும் நீங்கும். கீரையை இளம் தேங்காய்த்துருவல் சேர்த்தும் சுண்டிச் சாப்பிடுவது உண்டு.

காயைப் பச்சையாகவும் உலர்த்தியும் உபயோகிப்பர். உடல் வலியை அகற்றவும், சிறுநீரைப் பெருக்கவும் வியர்வைக்கோளங்களைத் தூண்டி வியர்வையை வெளியிட்டு உடல் பார உணர்வை நீக்கவும் நெஞ்சில் கட்டிய கோழையை அகற்றவும் பச்சைக்காய் பெரிதும் பயன் படும். மலத்தை இளக்கும்.

காயை உலர்த்தி வற்றலாக்கி நெய் அல்லது எண்ணெய்யில் வறுத்து சாப்பிடப் பித்தவாந்தி, வாய் இலைச்சல் (சுவை அறியாதபடி வரும் அன்னத்துவேஷம்) காங்கை, நீங்கும். ஜ்வரம், அஜீர்ணம், பாண்டு, குடற்புண் உள்ளவர் கஞ்சிபோன்ற சுவையற்ற பண்டத்தைத் தொடர்ந்து சாப்பிட நேரும்போது இது சுவையைத் தரும். உமட்டல் வாந்தி ஏற்படாது.

காயை அப்படியே வற்றலாக்குவர். உப்பு சேர்த்தும் வற்றலாக்குவது உண்டு பத்தியத்திற்கென தயிரில் உப்புடன் இதை ஊரவைத்து உலர்த்தி எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் பொறித்து வைத்துக்கொள்வர். விதையை அதிக அளவில் சாப்பிட நீர்பேதி ஆகும். தலைசுற்றும். இலையில் இந்த கெட்ட குணம் கிடையாது.

மணத்தக்காளிக் கீரைச்சாறு 1 லிட்டர், சிற்றுமணக்கெண்ணெய் 1 லிட்டர். கல்கத்திற்காக—வால் மிளகு, ஏலரிசி, கடுக்காய், ஜீரகம், வெங்காயம் இவை வகைக்கு 30 கிராம். சர்க்கரை 250 கிராம். கல்க சாமான்கள் ஐந்தையும் தூளாக்கி ஜலம்விட்டு அரைத்து எண்ணெய் சாறு முதலியவற்றுடன் குழப்பி அடுப்பிலேற்றிக் காயவைத்து ஜலம் சுண்டி எண்ணெய் தனித்துத் தெளிந்து வந்ததும் இறக்கி வடிகட்டிச் சாக்கரையைத் தூளாக்கி அதில் கலந்துகொள்ளவும். இதில் இரவில் ½-1 ஸ்பூன் சாப்பிட்டுவர காங்கை குறையும். கதகதப்பு, அடிக்கடி சளி, ஜீர்ணக்குறைவு, அசதி, சிடுசிடுப்பு, எண்ணெய் தேய்த்தால் ஜ்வரம் வருவது, ரோகத்தடுப்பு சக்திக் குறைவு, நல்ல தூக்கமின்மை வளர்ச்சி யின்மை உள்ள குழந்தைகளுக்கு இரவெண்ணெயாகக் கொடுப்பது மிக நல்லது. காகமாசிதைலம் என்பர். சொரி சிரங்குள்ளவர் இதனைப் பேதிக்குச் சாப்பிடலாம். சிறுவர் ½ - 1 அவுன்ஸ். பெரியவர் 1 – 2 அவுன்ஸ்.

இலையைச் சாருகப்பிழிந்தும் உப்புப்போடாத வற்றலை வென்னீரில் ஊரவைத்தும் சாப்பிட கல்லீரல் மண்ணீரல் கெட்டுவரும் வீக்கம், சிறுநீர்த்தடை, மார்புவலி, கீல்வாயு முதலியவை குணமாகும். சிறுநீர் அதிகமாகப் பிரியும். வீக்கம் குறையும். வாயுத்தடை நீங்கும். கெட்டியான சளியுடன் கூடிய இருமல் இழுப்பு நிலையில் இதன வற்றலைத் தூளாக்கி ½-1 ஸ்பூன அளவு தேனில் சாப்பிட நல்லது.

கீல்வாயு, அண்ட வீக்கம், கல்லீரல் வீக்கம் முதலியவற்றில் இலையையும் காயையும் அரைத்து வீக்கம் வேதனை உள்ள இடங்களில் பத்துப் போடலாம்.

தமரத்தம் பழம்: காயை ஊறுகாய் செய்வர். பழம் புளிப்புள்ளது. மலமிளக்கி, சுவை தரும். இரத்த மூலத்தைப் போக்கும். சர்க்கரை சோத்து சிரப்பு செய்து சாப்பிடலாம். வாந்தி, குரல் கம்மல், தலைவலி, பிரமை நீங்கும். உடற்சூட்டையும உள்ளெரிவையும் தணிக்கும்.

திராக்ஷைப்பழம்: பசுவின் பால்மடிக் காம்புபோன்று நீண்ட பழம விதையுள்ளது. அங்கூர் என்பர். சிறிதாக விதையின்றி இருப்பது கிஸ்மிஸ். புளிப்பும் தித்திப்பும் கொண்டதாக இருவகை உண்டு கருஞ்சிகப்பு, சிகப்பு, வெளிர்பச்சை நிறங்களில் காணும். இவற்றில் புளிக்காத

வையும் காய்ந்த பழங்களும் எல்லோருக்கும் ஏற்றவை. புளிப்பவையும் காயாததும் தலைச்சளி - மார்ச்சளி பிடிப்பவர்க்கு ஏற்றதல்ல. புளிக்காத காய்ந்த பழங்கள் உணவிற்கு முன் பின்னும் உணவுடனும் சாப்பிட ஏற்றவை கோழை சளி பிடிக்கவிடாது. சளி இறுகியுள்ள வரட்டு இருமல்களில் சளியை இளக்கி வெளிக்கொணரும். மலத்தை இளக்கி வெளிக்கொணரும் கல்லீரல் - மண்ணீரல் - ஜீர்ண உறுப்புகள் இதயத்திற்கு வலிவைத்தரும். காங்கையைத் தணிக்கும் நோயால் நலிந்தவர், களைத்தவர், உடல் வற்றியவர், ரத்தக் குறைவுள்ளவர், குடலில் அழற்சியுள்ளவர்க்கு இது ஏற்றது.

காய்ந்த திராக்ஷையை நெய்யில் பொறித்துச் சாப்பிடப் பசி அடங்கும். பட்டினியால் ஏற்படும் வயிற்றுக் கொதிப்பு அடங்கும். கபம் இறுகி வரண்டு வரும் இருமல் குணமாகும். பன்னீரில் ஊறவைத்துப் பிழிந்து வடிகட்டிச் சாப்பிடப் பலவீனத்தால் ஏற்படும் இதயப்படபடப்பு, அதிக இதயத்துடிப்பு அடங்கும்.

காய்ந்த திராக்ஷையை 15 - 30 கிராம் சுத்தமான ஜலத்தில் கசக்கிப் பிழிந்தெடுத்த திரவத்துடன் பசுவின் பால் சேர்த்துச்சாப்பிட நீரிழிவு, கல்லடைப்பு, அண்ட வீக்கம் முதலிய சிறுநீர் – ஜனன உறுப்புகள சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் விலகும்.

தேள்கடித்த இடம், கீல்வாயு, கடும் வலியுள்ள கட்டி இவற்றில் பச்சை திராக்ஷையை அரைத்துப்பூச வேதனை குறையும்.

துத்தி இலை: இதனைப் பருப்புடன் சேர்த்து வதக்கிச் சாப்பிட மூலவாயு தணியும் மலத்தை இளக்கி உட்புண்ணை ஆற்றிச் சிறுநீரைப் பெருக்கி வெளியேற்றுவதால் குடலிறுதிப் பகுதியிலுள்ள அழுத்தம் வலி குறையும். பலம் தரும்.

தூதுளை: (இலை, பூ) இலையைக் கூட்டு, பச்சடி, துவையல் எனப் பலவகைகளில் உணவில் சேர்க்கலாம். உணவிற்குச் சுவைதரும். உடற் சூட்டைப் பாதுகாக்கும். கோழையை அகற்றும். பலம் தரும். நெஞ்சுச் சளி, இருமல், நீர்க்கோர்வை, உடல்வலி, புளியேப்பம் முதலியவற்றில் இலையை நெய்விட்டு வதக்கிச் சாப்பிடலாம் தூதுளம்பூவைப் பசுவின் பாலுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கல்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட மார்பிலும் தலையில் உள்ள கபம் இளகி வெளியாகும். பலம் தரும்.

தேங்காய்: மிக இளங்காய் (இளநீர்) இளங்காய், முற்றியகாய், நீர் வற்றியகாய் என நான்கு நிலைகளிலும் இது பயன்படுகிறது. இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் உள்ளது. முற்றியது எண்ணெய்வித்தாகிறது. இளநீர்

பானமாகப் பருகவும் காய் உணவுப்பொருளில் மிக முக்கியமானதாகவும் மங்களப்பொருளாகவும் மதிப்புப்பொருளாகவும பயன்படுகிறது.

இளநீர் : கொப்பரை பிடிக்காத வழுக்கையாக உள்ள நிலையில் காயின் வழுக்கையும் இளநீரும் கோடைக்கேற்றது. காமலை, பித்தக் குடல், அழற்சியுடன் ஏற்படும் கடுப்பு பேதி, சிறுநீரக நோய்கள் இவற்றில் மிகவும் உதவும் பானம். நாவரட்சி-காங்கையைக் குறைக்கும். சிறுநீர்ப் பாதையில் உள்ள அழற்சியைக் குறைத்துச் சிறுநீரைக் கலங்கலும் சூடுமின்றி நிறைய வெளியேற்றும். உணவிற்குப்பின் ஏற்க நல்லது. வெறும் வயிற்றில், பசி முற்றிய நிலையில இதனைப் பருக வயிற்றில் கனம், மந்தம, தலைசுற்றுதல் ஏற்படலாம். வழுக்கை முற்றியதன இள நீரும் பருக ஏற்றதல்ல. முற்றிய தேங்காயின் இளநீர் கெடுதல் தரும். ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும்.

கொப்பரை பிடித்து அதிகம் முற்றாத தேங்காய் காய்கறிகளுடன் துணை சேர்கிறது. புஷ்டி பலம் தரும். வாய்-வயிற்றுப்புண்ணை ஆற்றும். இதன் பாலை வாயிலிட்டுக் கொப்புளிக்கத் தொண்டை, மேலண்ணம், நாக்கு, கன்னத்துச்சதை இவற்றில் ஏற்படும் அழற்சி குறையும். ஜீர்ணிக்கத் தாமதமாகும் பசி மந்தமுள்ளவர்க்கு நல்லதல்ல. இந்தப் பாலுடன் கசகசா சேர்த்து அரைத்துப் பாயஸம் செய்து சாப்பிடலாம. புஷ்டி வீர்யம் தரும்.

நன்கு முற்றிய தேங்காய், சிறந்த பலகாரி, பூர்ண உணவு. எளிதில் செரிக்காது. புளி உப்பு மிளகு முதலியவற்றின் துணை நன்கு அமைந்தால் செரிக்கும். அதிகம் முற்றியதைச் சாப்பிட எண்ணெய் பிசிபிசிப்பை நாக்கில் உணரலாம். நாக்கில் அழட்டல், தலைசுற்றுதல், வயிற்றுப் பிரட்டல், அஜீர்ண பேதி, வாந்தி எனத் தொடர்ந்து தொந்தரவு தரக்கூடும்.

இதன் பாலிலிருந்து காய்ச்சி எடுத்த எண்ணெய் தோலுக்கு நன்கு பதமாக இருக்கும் அரிப்பு, எரிச்சல், வரட்சி நீங்கும். நெருப்புச்சுட்ட புண்ணிற்குப் பூச மிகவும் ஏற்றது. தலைமயிர் நன்றாக வளரும். முற்றிய கொப்பரையை உலர்த்திச் செக்கிலாட்டி எடுத்த எண்ணெய் சிறந்த உணவுப் பொருள். இது சிலருக்கு ஜீர்ணமாகாமல் உமட்டல், நாக்கில் சுழட்டல், தலைசுற்றுதல முதலியதைத் தரலாம். சுட்டப்புண் ஆறவும், அரிப்புமிக்க தோல் நோய்களில் மென்மை தந்து அரிப்பு உணர்ச்சி குறையவும், தோலின் மென்மை, நிறப்பொலிவு ஏற்படுத்தவும நல்லது.

தேங்காயுடன் சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிட எளிதில் ஜீர்ணமாகும். கொழுக்கட்டை, பாபி, பாயஸம் போன்ற

பக்ஷணவகை புஷ்டி தருபவை. ருசிகரமானவை. எளிதில் ஜீர்ண மாகாதவை.

பசி மிக்க நிலையிலும் உபவாஸமிருந்த பிறகும் தனித்தும் தேங்காயை உண்பது நல்லதல்ல. வயிற்றில் செருகிக்கொண்டு பேதி வாந்தி வயிற்று வலி ஏற்படுத்தும். இதற்கு முரிவு - தேங்காயைச் சுட்டுக் கரியாக்கித் தேனில் இட்டுச் சாப்பிடுவதே.

தேங்காய்ப்பாலைத் தலைக்கு ஸ்நானம் செய்வர். குளிர்ச்சி, கேச வளர்ச்சி, நெய்ப்பு தரும்.

நார்த்தை : நார்த்தை என்றவுடனே நம் மனத்தில் தோன்றுவது முதலில் ஊறுகாய்க்காகப் பயன்படும் புளிப்புள்ள காய்தான். கமலா ஆரஞ்சும் சாத்துக்குடி ஆரஞ்சும் தோன்றுது. ஆரஞ்சு என்ற சொல் தமிழாகிவிட்டது. நார்த்தையில் பதினாறு வகைகள் உண்டு. புளிப்பு தித்திப்பு கசப்பு என்ற சுவை மாறுபட்டாலும், தடித்த தோல், மெல்லிய தோல் என்று வெளியமைப்பு மாறுபட்டாலும் விதை இல்லாதது விதை உள்ளது என்ற வகையிலும் சுளைகளின் அமைப்பாலும இத்தனை மாறு பாடுகள் காண்கின்றன. பொதுவாக புளிப்பினம் இனிப்பினம் என இரண்டு பிரிவில் இவைகளை அடக்கலாம் அதிலும் இனிப்பினம்கூட பழுக்காத காய்நிலையில் புளிப்பாகத்தான இருக்கும். நன்கு பழுத்த பிறகும் குளிர்காலத்திலும் மழைகாலத்திலும் சில புளித்துக்கொண்டுதான் இருக்கும். இனிப்புடன கலந்த புளிப்பு, கசப்புடன கலந்த புளிப்பு, தனிப் புளிப்பு என மூன்றுகவும பிரிக்கலாம. இனிப்புடன் கலந்த புளிப்புப் பழத்தையும் கால மாறுபாட்டால் புளிப்புத் தூக்கலாக உள்ளதையும் புளிப்பின் கடுமையைக் குறைத்து இனிப்பைக் கூட்டச் சிறிதுநேரம் வெந்நீரிலோ நீராவிபடவோ வைத்திருப்பது வழக்கம்.

புளிப்பானதையும் கசப்புடனுள்ள புளிப்புப் பழத்தையும் ஊறுகா யாகத் தயாரிப்பர். அதன் சாற்றுடன சாதத்தைக் கலந்து பிசைந்து சித்திரான்னமாக்குவதும உண்டு. இவ்வகையில் ஜாதிநார்த்தை, கிச்சிலி நார்த்தை, துறிஞ்சி, கிடாரங்காய், கொளிஞ்சிக்காய் பயன்படுகின்றன. இவைகளின் தனிப் புளிப்பும், கசப்பும் கலந்த புளிப்பும மேல் வயிற்றில் உள்ள ஜீர்ண கோசத்தையும் நாவிலுள்ள ருசிகோளங்களையும சுறுசுறுப் படையச் செய்து சீக்கிரம் உணவை ஜீர்ணிக்க உதவுகின்றன. கல்லீர லும் சுறுசுறுப்படைந்து ஜீர்ணத்தைத் தொடர்ந்து சத்து உடலில் சேரும் அளவு பணியாற்றுகிறது.

புளிப்புள்ள நார்த்தை ஊறுகாயாக உபயோகிக்கும்போது ஒரு தனிப்பட்ட குணத்தைக் காட்டுகிறது. தான் ஒரு சட்டத்திற்கும் கட்டுப்

படாமல், பிறரைச் சட்டத்திற்குக் கட்டுப்பட உபதேசிக்கும் தற்கால அரசியல் வாதியைப்போலவே இந்த நார்த்தையும். இதனுடன் உட்கொண்ட உணவு சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகிவிடும் ஆனால் இது ஜீர்ணமாக (மேல் வயிற்றைவிட்டுக் கீழிறங்க) வெகுநேரமாகும். சாப்பிட்டு வெகு நேரமாகி மேல்வயிறு லேசான உணர்ச்சி வந்தபிறகும இந்த ஊறுகாய் மணமுள்ள ஏப்பம வந்துகொண்டிருக்கும். இதன அதிகப்பிரசங்கித்தனத்தை நமக்குக் காட்டிக்கொண்டிருக்கும்.

ஆரஞ்சும் பம்பிளிமாஸும் இனிப்பு மிக்கவை; பழ உணவாக ஏற்கத் தக்கவை. ஆரஞ்சிலும் இருவகை உண்டு. கமலாவும் சாத்துக்குடியும் இன்று நம்மிடையே பிரசித்தமானவை. சாத்துக்குடியைவிட கமலா நார்த்தை நல்ல மணமும் இனிப்பும் அதிகம் உள்ளது. ஆனால் சாத்துக் குடியைவிட குளிர்ச்சி அதிகம் தரக்கூடியது. ஆகவே சிலருக்கு சில உடல் நிலைகளில் ஒத்துக்கொள்வதில்லை. சாத்துக்குடியில் அத்தனை சீதளம் கிடையாது அதிக அளவில் எல்லா நிலைகளிலும் எல்லாருக்கும ஒத்துக்கொள்ளக்கூடியது.

குணச்சித்திரத்திலும் இவ்விரு வகைகளின் அமைப்பிலும் ஒரு தனித் தன்மையைக் காணலாம். கமலாபபழம் பற்றற்ற ஞானியைப் போனறது. தோலுடன் ஒட்டாது. சுளைகளும் உரித்தவுடன தானே கட்டவிழ்ந்து நிற்கும். சாத்துக்குடிப் பழம் இதற்கு நேர் மாறுபட்டது நன்கு இணைந்துள்ள தோலும் பிணைக்கப்பட்ட சுளைகளும் அதன் தனி அமைப்பு. இவ்விரு வகையும் நனகு பழுத்த பிறகே நல்ல இனிப்பான நிலையில் சாப்பிடத்தக்கவை. அதேமாதிரி மெதுவென ற தடித்த தோலினுள் பாது காக்கப்பட்ட மனங்கவரும் வண்ணத்தில் விளங்கும் பமபிளிமாசின் சுளைகளும் நல்ல உணவே. இதில் இனிப்புக் குறைவான நிலையில் நேரிடையாகச் சர்க்கரை சேர்த்தே சாப்பிடுவது நல்லது.

உணவிற்கு உணவாகவும் மருந்திற்கு மருந்தாகவும் சாத்துக்குடியும் கமலாவும் உதவக்கூடிய முக்கியமான சில நிலைகள் உண்டு கடும நோய்வாய்ப்பட்டு நோயின் உக்கிரம் தணிந்த பிறகு உடலில் தளர்ச்சியும் களைப்பும் நீங்க இவை நனகு பயன்படுகின்றன. நாக்குத் தடித்தோ மறத்தோ சுவை உணரமுடியாதபடி இருத்தல், அதனால் சுவை உணராத படி மனமுவந்து உணவேற்கமுடியாத நிலையில் ஏற்படும் உமட்டல், அருசி, அன்னத்வேஷம இவைகளை இது மாற்றிவிடுகிறது. உணவு உட்கொண்டதும் மேல் வயிறு இரைப்பை உள்ள இடம கனத்து அசதி, உணவு சரிவர செரியாமல உடல் பலவீனப்படுவது இவைகளைத் தடுக்கிறது. உணவு ஜீரணமாகும் நிலையில் ஜீர்ணத்திரவக் கலவை சீர்கெடுவதால் ஏற்படும் வயிற்று உப்புசத்தையும அஜீரணமாக இளகலாகவோ

குழம்பலாகவோ மலம் வெளியாவதையும் தடுக்கின்றது. முக்கியமாக இரைப்பை குடல் கல்லீரல் மண்ணீரல் நாக்கு இவைகளைச் சுறுசுறுப்படையச் செய்து சுத்தமாக்குவதில் இது பெரிதும உதவுகின்றது. மேல் வயிறு கனம் குறைவதால் ஹிருதயத்தில் அழுத்தம் குறைந்து ஹிருதயம் சீராக வேலைசெய்ய முடிகிறது. உட்காங்கை, கண்ணெரிவு, நாவரட்சி, தலைசுற்றுதல் முதலிய நிலைகளில் நல்ல மருந்தாகவும் உணவாகவும் உதவுகிறது

வயிற்றில் வேக்காளத்துடன் இரைப்பையிலும் குடலிலும் புளிப்பு மிகுந்துள்ள நிலையிலும் பித்தத்தால் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும்போதும் அஜீர்ணத்தால் ஏற்படும் ஜ்வரம் குளிர்ஜ்வரம் இவைகளின் ஆரம்பநிலையிலும், நீர்த்திருக்கும சளியுடன் கூடிய இருமல் மூச்சுத்திணரல் உள்ள நிலையிலும் இவை ஒத்துக்கொள்வதில்லை.

பொதுவாகக் காலையிலும் வெறும் வயிற்றிலும் உண்பது அவ்வளவு நல்லதல்ல உணவிற்குப் பிறகும் வெயில் உள்ள வேளைகளிலும் மிகவும் ஏற்றது. புளிப்பை அறவே நீக்கத்தக்க நிலைகளில் இவையும் தவிர்க்க வேண்டியவையே. அதிக அளவில் சாப்பிடுவதும் உசிதமல்ல.

துறிஞ்சிப்பழம் கர்ப்பிணிகளின் காலை உமட்டல் வாந்தி தலைசுற்றுதல் அசதி முதலியவைகளைக் குறைப்பதில் நிகரற்றது. இதன் சாறும் சர்க்கரையும் (இஞ்சியும் சிலர் சேர்ப்பர்) சேர்த்துப் பானகமாக்கி 1 – 2 ஸ்பூன் தினம் 5 - 6 வேளை சாப்பிடலாம். மாதீபலரஸாயனம் என்று பிரசித்தமான பானகம் இந்தப் பழத்தாலானதே.

கசப்பு நார்த்தை, புளிப்பு நார்த்தை, துறிஞ்சி கமலா இவைகளின் தோலும் நல்ல ஜீர்ணகாரி பழத்தோலைக் கஷாயமிட்டு வாந்தி அஜீர்ணம் மந்தம் இவைகளில் கொடுப்பதுண்டு

ஜாதிநார்த்தை இலை, புளிப்புநார்த்தை இலை இவைகளில் ஒன்றை சுத்தமாக எடுத்து உப்பு சேர்த்து இடித்து வைத்துக்கொண்டு ஊறுகாயாகத் தொட்டுக்கொள்வதுண்டு இதை வேப்பிலைக்கட்டி என்பர். வேப்பிலைக்கும் இதற்கும் சம்பந்தமில்லை. வயிற்றில் கீரிப்பூச்சி கிருமி உள்ளவர்களுக்கு வேப்பிலை கொழுந்து சாப்பிடக் கொடுப்பது வழக்கம். அதன் துவர்ப்பும் கசப்பும் வெகுட்டலைத் தருமானதால் அதைக் குறைக்க நார்த்தை இலையும் சேர்த்து இடித்துக்கொடுப்பது வழக்கம். அதனால் வேப்பிலைக்கட்டி எனத் தனி நார்த்தை இலைப் பொடிக்கும் பெயர் அமைந்துவிட்டதெனலாம்.

நாவல்பழம்: சிறுநீரைப் பெருக்கும். பசியைக் குறைக்கும். உடலில் வலிவைத்தரும். சிறிதளவே உணவிற்குப்பின் ஏற்கலாம்.

உணவும் பானமும்

இதனைச் சாப்பிட்டு வேதனை உண்டானால் நெல்லிமுள்ளி அல்லது நெல்லிக் காயை மென்று தின்னலாம். அதிக அளவில் சிறுநீர் வெளியாகும். நீரிழிவு நோயில் இது நல்லது. இதன் கொட்டையைத் தூள்செய்து ½-1 கிராம் அளவு சாப்பிட நீரிழிவில் நல்லது.

நெல்லிக்காய் : இதனைத் தாய் எனப் போற்றுவர். இதன் பெயர் தாத்ரீ. உணவூட்டி வளர்க்கும் தாய். வயது முதிராதபடி இளமையைக் காப்பதால் வயஸ்-ஸ்தா என்பர். மழை நாட்களில் பூத்துப் பனி நாட்களில் பழம் தரும். அரிநெல்லியும் கருநெல்லியும் இதன் மற்றவகை. கருநெல்லி நல்ல ரஸாயனப்பொருள் மிக அரிது. பச்சை நெல்லிக்காய் புளிப்பு தூக்கலாகவும், இனிப்பு கசப்பு துவர்ப்பு உரைப்பு சற்றுத் தாழ்ந்தும் உள்ளது எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியது. குளிர்ச்சி வறட்சி தரக்கூடியது. காய்ந்ததில் புளிப்பும் துவர்ப்பும் தூக்கி நிற்கும்.

கிணறுகளில் நெல்லிக் கட்டையைக் கீழே கட்டிடத்திற்கு ஆதாரமாக வைப்பர். கிணற்றுநீர் இனித்திருக்கவே இந்த அமைப்பு. நீரின் கெடுதி யைப் போக்கும். நெல்லிக்காயைச் சுவைத்தபின் நீர்பருக இனியாத நீரும் இனிக்கும். ஆனால் நெல்லிக்காயைத் தின்று உடன் நீர்பருகப் பலருக்கும் தொண்டைக்கட்டு வாய்வேக்காளம் ஏற்படும். துவர்ப்பின் சுருக்கும் குணமும் நீரும் குளிர்ச்சியும் உடன் ஏற்படுத்தும் விளைவு இது. விடமின்-ஸி நிறைய உள்ளதென்றாலும் தோலின் நிறத்தை நன்கு பாது காக்க வல்லதென்பது இதன் தனிச்சிறப்பு.

ஆரோக்கியத்தை விரும்புவன் காய்ந்ததோ பச்சையோ இரு நெல்லிக் காய்களைத் தொடர்ந்து சாப்பிட ஆரோக்கியம் நிலைக்கும். இரவில் இதனை ஏற்பதில்லை - இதன் குளிர்ச்சி காரணமாக. உபவாசத்திற்குப் பின் ஏற்கப்படுபவற்றுள் சிறந்தது.

துவையல், ஊறுகாய், பச்சடி, முரப்பா, தேன் ஊறல் எனப் பல வகைகளில் இது பயன்படுகிறது. பச்சைக்கனி ஆண்டில் 2-3 மாதங் களில் மட்டும் கிடைக்கும் மற்ற பருவங்களில் இதனை உலர்த்திவைத்துக் கொள்ளலாம். புளிக்குப்பதில இதனை ஊறவைத்துக் கசக்கிய நீரில் ரஸம் வைப்பர். வற்றலாக்க அப்படியே காயவைப்பதைவிடச் சிறிது வென்னீரில் போட்டு பசுமை மறைந்து வெண்ணிறமடைந்து சிறிது வெந்ததும் இறக்கி விதைநீக்கி உலர்த்திக்கொள்வது மிகவும் ஏற்றது. இதனைப் பால்முள்ளி என்பர்.

ருசி தரும். மலத்தை இறுகவிடாது. குடலிலும் மற்ற குழாய் களிலும் ஏற்படும் அடைப்பை நீக்கும் சுவாஸகோசத்திற்கு வலிவுதந்து இருமல் சளி வராமல் பாதுகாக்கும். இதயத்திற்குப் பலம் தந்து தலை

சுற்றுதல் களைப்பு ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும். மூளைக்குப் பலம் தந்து ஞாபகசக்தியையும் கடும் உழைப்பிலும் அயராதிருப்பதையும் தரும். மென்மையான குரல், தோலின் மென்மை, தெளிந்த முகம் இவை இதன தொடர்ந்த உபயோகத்தால் கிடைப்பவை. இரும்புச்சத்தும் சுண்ணும்புச் சத்தும் உடலில்சேர இது உதவும். சியவனபிராசம், ஆமலகரஸாயனம் முதலியவை நெல்லிக்கனியாலான சிறந்த ரஸாயன மருந்துகள்.

தலைக்குப்பத்தாக: நீர்க்கோர்வையும் சளியும் இல்லாதபோது வரட்சியாலும சூட்டாலும் ஏற்படும் கடும் தலைவலிக்கு இதனை அரைத்துப் பத்திடலாம. கொதிப்படங்கித் தூக்கம் வரும். அதிக புத்தி வேலை உள்ளவர், தூக்கம வராதிருப்பவர் தலையில் க்ஷீரபலா தைலத்தைத் தடவிக்கொண்டு அதன்மேல் நெல்லிமுள்ளிப் பற்றைப்போட்டுச் சிறிது நேரம் சென்று இளஞ்சூடான வெண்ணீரில் ஸ்னனம் செய்வர், குழப்பம், களைப்பு, கலக்கமின்றி புத்தி தெளிந்திருக்கும். அயர்ந்த தூக்கம் வரும். சளி-நீர்க்கோர்வை உள்ளபோது இதனைப் பற்றுப்போடுவது நல்லதல்ல.

தேன் நெல்லிக்காய்: நல்ல முற்றிய நெல்லிக்காய்களைத் தேனில் அல்லது சர்க்கரைப்பாகில் ஊறவைத்து வெயிலில் வைத்தெடுத்துவந்து நன்கு ஊறியதும் விதைகளை ஈரம்படாமல் அகற்றி மறுபடியும் அந்த தேன் அல்லது சர்க்கரைப்பாகிலேயே போட்டு நாட்பட வைத்திருக்கலாம். அடிக்கடி வெயிலிலிட்டு வரலாம. நல்ல பசி, பலம், புஷ்டி, மனதெளிவு, சுறுசுறுப்பு தரும் துணை உணவாகும். உணவுடனும் தனித்தும் இதனைச் சாப்பிடலாம் 1-2 நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டால் போதும்.

நெல்லிக்காயைச் சாறுபிழிந்து சர்க்கரையோ கற்கண்டோ சேர்த்து பாகாக்கி மைசூர்பாகு போல் வில்லை வெட்டி வைத்திருக்கலாம். படபடப்பு, தலையிலும் மார்பிலும் வலியுடன் கொதிப்பு, பலக்குறைவு இவைகளுக்கேற்றது.

நெல்லிமுள்ளியை 200 கிராம் எடுத்து அதன்மேல் தினம் பச்சை நெல்லிக்காய் சாறு பிழிந்து ஊறவைத்துக் காயவைக்கவும். 16 அல்லது 32 நாட்கள் இவ்விதம தொடர்ந்து செய்யக் கரும் நிறம் பெறும். இதனை உலர்த்திச் சமஅளவு சர்க்கரை சேர்த்துத் தூள்செய்து காலை மாலை ½ ஸ்பூன் சாப்பிட்டுவர குடல் வலிவுபெறும். டானிக்குகள் நிறையச் சாப்பிட்டும் உடலில் ஒட்டாதிருப்பவர்களுக்கு இது உதவும். எந்த டானிக்கும் நல்ல குணம் தரும் டானிக்கே தேவையின்றி உணவுச்சத்து உடலில் ஒட்டச்செய்யும். மூளை வேலை உள்ளவர், அதிக உழைப்பால் களைத்தவர், தூக்கமில்லாதவர், வயதானவர் இவர்க்கு ஏற்றது.

பண்ணிமோந்தான் - சிங்காடா: இதன் காயினுட்பருப்பு – வடநாட்டில் மிகவும் பிரசித்தமானது. குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. புஷ்டி,

வலிவு தரும். நாவரட்சியைக் குறைக்கும். முற்றிய விதைப் பருப்பை வறுத்து இடித்து மாவாக்கிச் சாப்பிடுவது உண்டு. ஜீர்ணமில்லாமல் பேதியாவது நிற்கும்.

பப்பாளிப்பழம் : இனிய பழம். மலமிளக்கி, வலியூட்டி சிறு நீரை அதிகம் வெளியாக்கும். மூலத்தில் நல்லது. இதனை உலர்த்திச் சாப்பிட ஈரல்குலை வீக்கம் தணியும். பிஞ்சுக் காயைக் கீறிவிடப் பால் வடியும். தொண்டைப்புண், நாக்குப்புண் இவைகளில் தடவலாம். புண் ஆறும். உள்ளுக்குச் சாப்பிடப் புழுகள் வெளியாகும். வியர்வைக் குருவில் தடவ அது தணியும். காயைத் தோலைச் சீவி நீக்கிச் சமைத்து உண்பதுண்டு. தாய்ப்பாலைப் பெருக்கும். மாதவிடாய் தாமதத்தைப் போக்கும். கர்ப்பிணிக்கு ஏற்றதல்ல.

பலா - காய் - பழம் - கொட்டை : மா, பலா, வாழை என மூன்றும் முக்கனி. பல இனங்கள் உண்டு. சிறுகாய் பலாமுசு எனப் படும். பலாமுசு எளிதில ஜீர்ணமாகாது. காய்கறியாகச் சமைத்து உண்பர். எரிச்சல் அடங்கும். ஆண்மை வளரும். வயிற்றுவலி ஏற் படும். பழம் மிகச் சிறந்த உணவு. நெய் – தேனுடன் சாப்பிட எளிதில செரிக்கும். மாந்தப்பண்டம் என ஜீர்ணசக்தி இல்லாதவர் இதனைத் தவிர்ப்பர். உணவுடன் சேர்த்து உண்டாலும், அளவுடன் வேளையில் ஜீர்ணசக்தி அறிந்து உண்டாலும் நல்ல புஷ்டி தரும் உணவு. நெய்ப்பு, குளிர்ச்சி, வீர்யக்கட்டு தரக்கூடியது. கக்குவானில் இருமலைக் குறைக் கத் தேனில் துவைத்துக் கொடுப்பர். பலாப்பழம் தின்பதால் ஏற்படும அஜீர்ணத்திற்குப் பலாக்கொட்டையே மருந்து. கொட்டையை வறுத்துப் பொடித்து உப்பு ஓமம் சேர்த்துச் சாப்பிட பலாப்பழ அஜீர்ணம் விலகும.

பலாக்கொட்டை வறுத்தோ சுட்டோ தின்னலாம். வயிற்றில் விரைப்பு – கடுமையான வலி, விலாப்புறங்களில் பள்ளத்துடன் ஏற்படும் இழுப்பு முதலியவை ஏற்படக்கூடும். மிகக் குறைந்த அளவில் உணவுடன கூட்டிச் சாப்பிடலாம்.

பறங்கிக்காய் : இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் உள்ளது. அழற்சி, பித்தப்பெருக்கு, இவற்றைத தடுக்கும. குழிப்பறங்கி பசியைக் குறைக்கும். உடல்வலி, கடுப்பு அதிகமாக்கும். மற்ற பறங்கி வகை அத்தனை வாயுப் பண்டமல்ல. பறங்கியின் பிஞ்சு (பறங்கிக்கொட்டை) மிக இனியது. பத்திய உணவு. இரத்தக் கோழை, காரிஞல் ரத்தம் வருவதைத் தடுக்கும. பழச்சதையை உலர்த்தி லேகியம் செய்வர். கோடை வெப்பத்தைத் தணிக்கவல்லது. சில்விஷங்களுக்கு பழுத்த காயின் காம்பை உலர்த்தி ஜலத்தில் கரைத்துக் கொடுப்பர். விதையை வறுத்துச் சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட்டு மறுநாள் சிற்றுமணக்கெண்ணெய் சாப்பிடத் தட்டைப் புழுக்

கள் மலத்துடன் வெளியாகும். 4 - 8 விதையைக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிட சிறுநீரக அழற்சி தணியும்.

பனை - (நுங்கு – கற்கண்டு - வெல்லம் - கிழங்கு) : நுங்கின் உள்ளே உள்ள ஜலம் வியர்வைக் குருவையும் தோல் வரண்டு அரிப்பதையும் போக்கும். தோலுடன் இளம் நுங்கைச் சாப்பிட வயிற்றுக்கடுப்பு நீங்கும். உணவிற்குப் பின் ஏற்க நல்லது. நல்ல பசியுள்ளபோது சாப்பிட வயிற்றுவலி, கடுப்பு, தலைசுற்றுதல் ஏற்படலாம. அதிக அளவில் தொடர்ந்து சாப்பிட கரப்பான் சொரி, சிரங்கு, மலக்கட்டு ஏற்படலாம். நுங்கு இனியது, சிறுநீர் பெருக்கும். உள் அழற்சியை ஆற்றிவிடும். புஷ்டி தரும்.

பனங்கற்கண்டு: பத்திய உணவு. உடற்சூடு, நீர்சுருக்கு, வைசூரி வகைகளின் வெப்பம், கடும் ஜ்வரத்தின வெப்பம, நீரில் கெடுதலால் ஏற்படும் ஜ்வரம் இவற்றில் நல்லது.

பனைவெல்லம்: ருசி பசி புஷ்டி தரும். எல்லா நோய்நிலைகளுக்கும் ஏற்றது.

பனங்கிழங்கை உலர்த்தி இடித்து மாவாக்கித் தேங்காய்ப்பால் உப்பு முதலியவை சேர்த்துப் பிட்டவியலாக்கியும் மற்ற பலகாரங்களாககியும் சாப்பிட உடல் வலிவுபெறும்.

பன்னீர்ப்பூ, ரோஜாப்பூ: மணம் தரும் பொருளாகப் பட்சணங்களில் சேர்ப்பா. துவர்ப்புள்ளமையால் - இதயத்திற்கும கல்லீரலுக்கும் ரத்தக்குழாய்களுக்கும் வலிவு தரும். வயிற்றில் வாயு சேரவிடாது. குளிர்ச்சியும மன அமைதியும் சந்தோஷமும் தரும. பானகமாக, பன்னீராக, மணப்பாகாக, குல்கந்தாக, அத்தராகப் பயன்படுகிறது. பூவிதழ்களை இரவு ஜலத்தில் போட்டு வைத்திருந்து காலையில் அந்த ஜலத்தைப் பருக கல்லீரல் இதயம் மூளை வலிவடையும். மல இறுககம் தளரும். வெகுட்டல் தரும் மருந்துகளைச் சாப்பிட்டுப் பின் அனுபானமாக ரோஜா இதழை வென்னீரிலிட்டுச் சிறிதுநேரம் கழிததுக் கசக்கி வடிகட்டிய ஜலத்தைச் சாப்பிட வெகுட்டல் இராது. காய்ந்த ரோஜா இதழின் கஷாயம் சிறுவர்க்கும பெரியோர்களுக்கும் மலபந்தத்தைப் போக்கும். சுக்கு, சூரத்தாவாரை, இந்துப்பு, சர்க்கரை சேர்த்து இதனைத் தூளாக்கி வைத்துக்கொண்டு இரவில் 1-2 ஸ்பூன் சாப்பிட்டுவர மலபந்தப் பழக்கம் நீங்கும்.

பாகல்: இதில் பலவகை மிதிப்பாகல், கொம்புப்பாகல் இவ்விரண்டும் உணவுப் பொருள. இரண்டும பத்தியத்திற்கேற்றதல்ல. மருந்தின சக்தியை முறிப்பவை. மலமிளக்கி, பசியைத் தூண்டுவது,

ருசிதருவது என்ற அளவில் ஏற்றது. பாகற்பழம் இருமல், இளைப்பு மூலம், மலக்கிருமி இவற்றில் நல்லது. ரத்தத்தைச் சுத்திசெய்யும். பாகு இலையை நீரிழிவிலும் மலக்கிருமியிலும் சாறுகப் பிழிந்தோ கசக்கியோ சாப்பிடுவர். பேதி ஆகும். அதிக அளவில் சாப்பிட வாந்தியுமாகும். பேதி-வாந்தி நிற்கச் சூடான சாதத்தில் நெய் சேர்த்து உண்ணலாம்.

பாக்கு: இதனைப் பலவிதமாகப் பக்குவம் செய்வர். நல்ல துவர்ப்புள்ளது. தாம்பூலத்தில் முக்கியம். சூடுதரும். நிறமேற்றும். இளம பிஞ்சுப் பாக்கை உலர்த்தித் தூளாக்கிச் சர்க்கரை சமஅளவு சேர்த்து 1 கிராம் அளவு சாப்பிட அஜீர்ணபேதி, சிறுநீரக அழற்சி, வயிற்று அழற்சி நீங்கும். பாக்கைப் பொடித்துப் பாலுடன சாப்பிடத் தட்டைப்புழு வெளியாகும். கஷாயமாக்கி வாய் கொப்புளிக்கப் பல் எகிறுகளின் வேககாளம் சீழ் முதலியவை குணமாகும். பாக்கைச் சுட்டு அதன் கரி 100 கிராம், கிராம்பு 10 கிராம், காசுக்கட்டி 5 கிராம் சேர்த்த தூள் நல்ல பற்பொடி.

பிரண்டை: இதிலும் சில பிரிவுகள உண்டு. கொடி இனம். கணு நிரம்ப உள்ளது. கார்ப்பும் வெப்பமும் மிக்கது. நல்ல பசி தூண்டி. அப்பளத் தயாரிப்பில் அப்பளத்தால் பசி மந்தம் ஏற்படாமலிருக்கச் சேர்ப்பர். நெய்விட்டு வதக்கித் தனித்துத் துவையலாக்கிச் சாப்பிடுவர். வயிற்றில் கீரிப்பூச்சி, ஆசனத்தினவு, இரத்தமூலம, பசியின்மை, வயிற்று வலி, மூலமுளை, ரத்தபேதி - ரத்த மூலத்தில் ரத்தப்பெருக்கை உடன் குறைக்கும். இதன் சாற்றுடன் கோபிசந்தனம் அல்லது பூங்காவி அல்லது கயோலின் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். மூக்கில் நிறைய ரத்தம் வரும்போது 2-3 சொட்டு இதன சாற்றைவிட உடன் ரத்தம் நிற்கும்.

எலும்பு முறிவில் இதன் சாற்றையோ, இதனைக் கணுநீக்கி வதக்கியோ சாப்பிடலாம் வயிற்றில் அடிக்கடி வாயு நிறைந்து ஸ்தம்பித்து மூச்சுவிடத் திணறலும் வலியும் உள்ளவர் கணுவும் தோலும் நீக்கிய பிரண்டையை உளுந்துடன் ஊறவைத்து வடைபோல் தயாரசெய்து சாப்பிடலாம். குடல்வாயு, கிருமி, வறண்ட மூலம் இவற்றிலும் நல்லது.

கடுமையான வயிற்றுவலியில் கணுவையும் பட்டை ஓரத்தையும கத்தியால் சீவி அகற்றி அனலில் வாட்டிப் பிழிந்த சாற்றுடன் உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இதனைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கியும் 1-3 சிட்டிகை ஜலத்தில் கரைத்துச் சாப்பிடலாம்.

எலும்பின் முறிவு ஏற்பட்ட இடத்தில் இதன சாற்றைத் தடவுவது. இதன் சாற்றுடன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்துத துணியை நனைத்துப் பட்டி கட்டி விடுவது வேதனையைக் குறைக்கும். கத்திவெட்டு முதலியவற்றில் ரத்தக்கசிவை நிறுத்த இதன சாற்றைத் தடவலாம். வெட்டுக்காயப் பச்சிலைகளில் இதுவும் ஒன்று காதுகளில் சீழ் வரும்போது காதைத் துடைத்துப் பின் இதன் சாற்றை விடலாம்.

பீர்க்கு : (காய்) உள் அழற்சியை ஆற்றவல்லது. சிறுநீரை அதிகமாக வெளியேற்றும். உடலுக்கு வலிவு தரும் காயை வதக்கிப் பலவகைகளில் சமைப்பர். அதிக அளவில் சாப்பிடச் சளியும் பித்தமும் அதிகமாகும்.

புடல் : (காய்) பத்தியக் காய் வகைகளில் சேர்ந்தது. இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் உள்ளது. உடல் தளர்ச்சியை நீக்கவல்லது. ருசியூட்ட வல்லது.

புளி : (காய்-பழம்) புளிய மரத்திலிருந்து விளைபவைகளில் உணவாகப் பயன்படுவது-கொட்டை முதிராத பிஞ்சுக்காய், விதை நீக்கிய பழம் இரண்டும்தான. இலே, பூ, கொட்டை, பட்டை இவை மருந்தாகப் பயன்படுபவை. புளியங்காயைத் துவையலாக்கி ஆந்திரர்கள் அதிகம் உபயோகிக்கின்றனர். விதை நீக்கிய புதிய புளி ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துவிடும. ஆகவே பழுத்து விதை நீக்கி 3-6 மாதம் பானைகளில் வைத்திருந்த பின்னரே உபயோகிப்பதுண்டு. பிரசவித்த மாதருக்கும கடும் நோயிலிருந்து விடுபட்டவர்க்கும் பத்திய உணவிற்காக ஓராண்டுக்கு மேல் பழையதான புளியைத் தனியே பாதுகாத்து வைப்பதுண்டு. புளி பழையதாக ஆக அதிலுள்ள வெகுட்டும் கடும புளிப்புமாறி இனிப்புடன் கூடிய புளிப்பு தோன்றும். நிறமும் கொஞ்சம கொஞ்சமாகக் கறுத்துவிடும். பொதுவாய் காயும் பழமும் புளிப்புச் சுவையுள்ளது. நல்ல உஷ்ண வீரியம்

கொட்டை முதிராத புளியம் பிஞ்சு சற்றுத் துவர்ப்புடன் கூடிய புளிப்புடனிருக்கும. துவையலாக அரைத்து உபயோகிக்க நல்லது. கர்ப்பிணிகள் இதை விரும்பிச் சாப்பிடுவர். அவர்களுக்கு ஏற்படும மசக்கை உபத்திரவங்களைக் குறைக்க நல்லது ருசி-பசி-உற்சாகமளிக்கவல்லது. பித்த கோபத்தைக் குறைக்கும். வயிற்றில் வாயு சேரும்.

நனகு முற்றிப் பழுக்கும் நிலேயில் உள்ளதை வாயிலடக்கிக்கொள்ள நாக்கில் சுவை உணர்ச்சி சுறுசுறுப்படையும். குடலிலும் இரைப்பையிலும் பித்த தேக்கம் இளகி வெளிப்பட உதவும். ஆனால் கடும்புளிப்புள்ளபடியால் உடலில் பாகசக்தி கடுமையாகி விடுமாகையால் தொடர்ந்து உபயோகிப்பவருக்கு நரை, திரை, மூப்பு சீக்கிரமே ஏற்படும. புத்தி விவேகம மங்கும. நரம்புகளில் தளர்ச்சி மிகுந்து கை கால் ஆட்டம் அல்லது விரைப்பு ஏற்பட்டு உதறல் ஏற்படும் சுக்கிலம் நீர்த்துவிடும். உடல் தூலிக்கும். ஆகவே அரைப் பழமாகவோ பழமாகவோ புதுப்புளியைத் தொடர்ந்து உபயோகிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்ததல்ல. அப்படி உபயோகிக்க நேர்ந்தால் அதை அனலில் வாட்டிச் சுட்டு உபயோகிப்பது பெரியோர் பழக்கம். வறுத்த உப்பு, சுட்ட புளி என்று பத்திய முறை கூறுவது உண்டு. உப்பிலுள்ள கசிவுத் தன்மையை நீக்க வறுப்பதும், புளியிலுள்ள கடும் பாசன சக்தியைக் குறைக்கச் சுடுவதும் மாற்று.

தந்தி: "அம்ருதம்" P. B. No. 3769 போன்: 26006

மறைந்த மாமேதை ஆரியவைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
அவர்களால் நிறுவப்பட்ட

ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ்:
366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர் - 641018.



37 வருடகாலமாக மிகச்சிறந்த
ஆயுர்வேத மருந்துகள் தயார்செய்தும்
சிகிச்சை அளித்தும் வருகின்ற
மிகப்பெரிய நிறுவனம்

தலைமை அலுவலகத்தில் எங்களது பிரதம வைத்தியர்
ஆர்யவைத்தியன் **K. S. வாரியர்**
காலை 9 மணிமுதல் 12 மணி வரையிலும் மாலை 4 மணிமுதல்
7 மணி வரையிலும் நோயாளிகளை இலவசமாக
பரிசோதனைசெய்து சிகிச்சை அளிப்பார்.

★ ★ ★

இந்தியாவில் முக்கிய நகரங்களில் 21 கிளைகளும்
150க்கும் மேற்பட்ட விற்பனையாளர்களும் கொண்ட
பெரிய ஆயுர்வேத நிறுவனம்.

பரிசுத்தமான உயர்ந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
வைத்திய ஆலோசனைகளும் தலைமை ஆபீஸிலும் மற்றும்
எங்களுடைய எல்லா கிளைகளிலும் கிடைக்கும்.

★ ★ ★

நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகிச்சைகள்
தலைமை வைத்தியர் மேற்பார்வையில்
எங்களுடைய "நர்ஸிங் ஹோமில்" நடத்தப்படும்.

மேலும் முழு விபரங்களுக்கு தலைமை
ஆபீஸுக்கு எழுதி தெரிந்துகொள்ளலாம்.

ஆரியவைத்தியன் **K. S. வாரியர்**, தலைமை மருத்துவர்.
P. V. சந்திரசேகரவாரியர், மானேஜிங் டைரெக்டர்.

மத்திய மாநில சர்க்கார் ஊழியர்களுக்கு எங்களுடைய
ஆயுர்வேத மருந்துகள் வாங்கினால் சிலவு தொகையை
சர்க்காரிடம் பெற வசதி உண்டு. (Re Imbursement)

பாக்டரி:
கஞ்சிக்கோடு
பாலக்காடு மாவட்டம் (கேரளா)

நர்ஸிங் ஹோம்:
திருச்சி ரோடு, ராமநாதபுரம்
கோயமுத்தூர்-641018.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன் பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்

31-A, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

(போன் எண்: 24202)

மருந்து தயாரிப்பு: 28-A, தென்னூர் ரோடு, திருச்சி - 620 017. (போன்: 23660)

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு 43 ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

சியவனப்ராச லேகியம்

காஸம், ச்வாஸம் இவைகட்கு நல்லது.

நல்ல புஷ்டி, பலம் கொடுக்கும்.

300 கிராம் ரூ. 14-00. 150 கிராம் ரூ. 7-50.

திரிபலாதி தைலம்

கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியளிக்கும் சிறந்த ஸ்நான தைலம்.

450 மி.லி. ரூ. 20-00.

சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில் தயாரிக்கப்பெற்ற மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும் இங்கு கிடைக்கும்.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்

— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★ துந்துபி கார்த்திகை மலர் 20 ★



★ 1982 நவம்பர் இதழ் 11 ★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

भोगा न भुक्ता वयमेव भुक्ताः
तपो न तप्तं वयमेव तप्ताः ।
कालो न यातो वयमेव याताः
तृष्णा न जीर्णा वयमेव जीर्णाः ।।

போகங்களை நாமா அனுபவித்தோம்? இல்லை, போகங்கள் நம்மை அனுபவித்துவிட்டன. உடலையா வறுத்தினோம்? நாமல்லவா வறுபட்டு விட்டோம். காலமா சென்றது? இல்லை, நாம் அல்லவா ஆயுளின் எல்லைக்குச் சென்றுவிட்டோம். ஆசையா தீர்ந்தது? இல்லை, நாம் அல்லவா தீர்ந்துவிட்டோம்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு — தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

நீண்ட ஸேவையில் நிறைவு

20 ஆண்டுகள் நீண்டு தொடர்ந்த ஆயுர்வேத ஸேவை - 'ஆரோக்கியம்' பத்திரிகை வடிவில் - இறைவன் அருளால் நிகழ்ந்ததொன்று. இறையருள் மனுஷ்ய ஸங்கல்பத்திற்கு வலிவு தந்ததால் தொடங்கிய பணி செவ்வனே தொய்வின்றி நிகழ்ந்தது. அடுத்த இதழுடன் 20வது ஆண்டு நிறைவுபெறுகிறது. இக்காலவரையில் பலவகைகளில் உதவிநின்ற தமிழ் மக்களுக்கு நெஞ்சக் கசிவுடன் நன்றி கூறி நிற்போம். தமிழ்நாட்டின் தனிப்பட்ட சூழ்நிலை ஆயுர்வேத வளர்ச்சிக்கு ஏற்றதாக ஏனோ அமையவில்லை. ஆயுர்வேதக் கல்லூரிகளில் அரசாங்கம் கொண்டிருந்த ஆர்வம் குன்றிய நிலையில் மறைந்துவரும் ஆயுர்வேத வைத்தியர்களின் இடத்தை நிரப்பப் புது வைத்திய சமுதாயம் ஏற்படவில்லை. தமிழ் அறிந்த பிரசித்தமான ஆயுர்வேத வைத்தியர்களில் 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களே அதிகம் உள்ளனர். இவர்களிலும் அறுபது வயதைத் தாண்டியவர்களே அதிகம். இளைஞர்களான தமிழறிந்த ஆயுர்வேத வைத்திய சமூகத்தின் பின் துணை இன்றி, முதிர்ந்த வைத்தியர்களால் இத்தகைய சேவை இனி அளிக்க இயலாததாகலாம். இளைஞர்களான ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் இந்த சேவையில் ஈடுபடும் வாய்ப்பு இறைவன் திருவுள்ளத்தைச் சார்ந்துள்ளது. ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி அத்தகைய இளைஞர்கள் இந்தப் பொறுப்பை ஏற்பதை எதிர்பார்த்து அடுத்த இதழுடன் ஓய்வுபெற விரும்புகிறது.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.



உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி	மலர் - 20	1982
கார்த்திகை	இதழ் - 11	நவம்பர்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

पुनर्मामैत्विन्द्रियम् । पुनरायुः पुनर्भगः ।
पुनर्ब्राह्मणमैतु मा । पुनर्द्रविणमैतु मा ॥

இறைவ! வாழ்வைப் பாழடித்துக்கொண்டுள்ளேன். கண் காது முதலிய பொறிகளைத் தவருன வழியில் செலுத்தி வலிவிழக்கச் செய்துள்ளேன். ஆயுளைக் குறைத்துவிட்டேன். அழகைக் குலைத்துக்கொண்டுள்ளேன். பாப வழிகளில் சென்றதால் செல்வம் பறந்தோடிவிட்டது. கெட்ட நினைவு பேச்சு செயல் முதலியவற்ருல் ஆத்ம வலிவு அகன்றது. சோம்பலால் உடல்வலிவகன்றது. இவற்றை மீட்டுத் தருவாயாக! இவை மீண்டும் என்னை வந்தடையச் செய்வாயாக!

– தைத்திரீயாரண்யகம்.

தோட்டத்துப் பச்சிலை - (6)

இலுப்பை — இதன் இலையைப் பிரசவித்த பெண்கள் மார்பில் கட்டிக்கொள்ளப் பால் சுரக்கும். இதன் பூவை வதக்கி ஒத்தடம்போட வீக்கம் குறையும். பீஜவீக்கத்தில் மிக நல்லது. இதன் பட்டையைக் கஷாயமிட்டுப் புண்களை அலம்ப சொரி சிரங்கு குணமாகும் இதன் விதையில் எடுத்த எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க இடுப்புப் பிடிப்பு நீங்கும். இடுப்பில் வலிவேறபடும். கரப்பான் சொரி, தலைமயிர் கொட்டு

தல் இருப்பவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல. சேற்றுப்புண்ணுக்குக் காலுக்குத் தடவலாம் இதன் புண்ணுக்கை நெருப்பிலிட்டுப் புகைக்க புழு பூச்சி எலி உபத்திரவம் நீங்கும். ஊமத்தங்காய் தின்று விஷத்தீண்டல் ஏற்பட்டால் இதன் புண்ணுக்கைத் தண்ணீரில் கரைத்துக் குடிக்க வாந்தி ஏற்பட்டு விஷம் முறிந்து வெளியாகும்.

உத்தாமணி : இதனை வேலிப்பருத்தி என்றும் கூறுவர். இதனைச் சாறு பிழிந்து 1-2 தேக்கரண்டி அளவு சிசுக்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் புகட்ட வயிற்றுப்புழு வெளிப்படும். மார்ச்சளி, வயிற்று உப்புசம், விலாச் சதையை உள்ளிழுத்து வரும் மூச்சிரைப்பு முதலியவைகளில் இதன் சாற்றைக் குழந்தைகளுக்கு ½-1 ஸ்பூன் தேன் சேர்த்துத் தினம் 2-3 வேளை புகட்டலாம்.

உப்பிலாங்கொடி : நல்ல ஜீர்ணகாரி. ஜ்வரத்தைக் குறைக்கும். சிசுக்கள் பால் ஜீர்ணமாகாமல் வயிறு உப்பிப் பாலாகவே கழியும்போதும் இதனை வதக்கிச் சாறு பிழிந்து தேன் அல்லது தாய்ப்பாலுடன் கொடுக்கலாம்.

ருத்திரசடை : விபூதிப் பச்சிலை என்றும் கூறுவர். வயிற்றில் வாயு சேராமல் தடுக்கும். சளியை முறித்து வெளியாக்கும். இதன் இலையை நிழலில் உலர்த்தித் தூளாக்கி 6-10 அரிசியளவு கொடுக்கலாம். இதன் செடியில் எல்லாப் பகுதிகளின் சாற்றைப் பிழிந்து தேன் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். சிறுவர்க்கு ஏற்ற மருந்து. இதன் விதையை ஜலத்தில் ஊரவைக்கக் குழகுழப்புடன் தடித்து நீர் காணும். சர்க்கரை சேர்த்து இதனைச் சாப்பிட நீர்த்தாரை எரிவு, உள் அழற்சி நீங்கும் சிறுநீர் அதிகமாகப் பெருகும். வாந்தி, சுரத்தின் கடுமையால் ஏற்படும் ரத்த வாந்தி நிற்கும்

ருத்திராக்ஷம் : இதன் கொட்டையைத் தேன் விட்டு உரைத்து நாக்கில் தடவ விக்கல், மயக்கம், கப அடைப்பு, மிகுந்த நாவரட்சி இவை நீங்கும். சிறுவர்க்கு மிக ஏற்றது.

சிறு குழந்தைகள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படும் இல்லங்களில் உத்தாமணி, உப்பிலாங்கொடி, விபூதிப் பச்சிலை முதலியவைகளைப் பயிராக்கிப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம். பிள்ளை வளர்ப்பாளுக ருத்திராக்ஷத்தை அடிக்கடி உரைமருந்தாக உரைத்துக் கொடுப்பர்.

கரு ஊமத்தை - ஊமத்தை : (விஷப்பொருள்) இதன் இலை அதிகம் பயன்படும். ஊமத்தையைவிட கரு ஊமத்தையில் காரம் அதிகம். இதன் உலர்ந்த இலையை உலர்த்திச் சுருட்டிப் புகைபிடிக்க கபம், அடைத்து வரும் ஆஸ்துமா முதலிய சுவாஸ நோய்கள் நீங்கும். கபம் எளிதில் வெளியாகும். மிகச் சிரமம் தரும் நிலைகளில் சிறிது பொட்டிலுப்பு சேர்த்தும்

புகைப்பர். இதன் பூவையும் விதையையும் சேர்த்துப் புகைப்பதும் உண்டு. ஒருநாளில் ஓரிருதடவைக்குமேல் இதனைப் புகைபிடித்தால் தலைசுற்றுதல் இருக்கும். இதற்கு மிளகுக்கஷாயத்துடன் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட விஷம முறியும். இதன் இலையை வதக்கி ஒற்றிடமிட கீல்வாயு, எலும்பு வீக்கம் (ஆர்த்ரைடிஸ்) இவற்றில் வலி குறையும். இலையை அரைத்து அரிசிமா சேர்த்துக் களியாக்கிக் கட்ட எலும்பு மூட்டுகளில் உண்டாகும் கீல்வாயு, வலி, வீக்கம் இவற்றின் வேதனை குறையும். புண்ணிருந்தால் கட்டக்கூடாது. இலையின சாறு 1-2 சொட்டுக்கள் காதில்விட காதுவலி தீரும்.

விதையை அரைத்துத் தேன் சேர்த்துச் சுடவைத்து வீக்கத்தின்மேல் போட வலி, வீக்கம் குறையும். ஊமத்தை இலையை நன்கு சிதைத்து இடித்துப் பிழிந்த சாறு 200 மிலி லிடர், தேங்காய் எண்ணெய் 200 மிலி லிடர் சேர்த்துக் காய்ச்சிய எண்ணெய் **பச்சை எண்ணெய்** - **மத்நன் எண்ணெய்-நத்தூர தைலம்** எனப்படும். இதனை ஆருத புண்களில் தடவ புண் ஆறும். வலி குறையும்.



நியூ லக்ஷ்மீ டிஸ்பென்ஸரி

(நியூ பிருந்தாவனம் சமீபம்)

கீழ ராஜ வீதி, புதுக்கோட்டை.



குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும்
சிறந்த முறையில் வைத்யம்
செய்யப்படும்.

வைத்யர்
N. **வைத்யநாதன்**, R. M. P.

LIVOMYN TABLETS

SYRUP-DROPS

THE ESSENTIAL PROTECTION ..

Detoxification of potent drugs and toxic substances is the essential protection provided by the normally functioning liver.

Indications :

* Anorexia * Malnutrition - Alcoholic Hepatic Damage
* Hepatitis with or without jaundice
* Adjunct to hepatotoxic drugs
* Fatty infiltration of the liver

Give the body what it needs.
Give the body what it can absorb and utilise.
Give the body natural suppliments.

THRO' NATURAL SOURCES

Which are better assimilated and utilised by the body cells

Vitamin C, B-Complex Factors, Iron, Zinc, Tin and Calcium

THE RESULT IS—

MANOLL MALT

Supplies body's requirements during convalescence and Tender Conditions like Pregnancy, lactation, Post — Myocardial Infarction, Post - operative and Post-Infection.

CHARAK PHARMACEUTICALS

Grams : "FIRST" Phone : 373312/13

Evergreen Industrial Estate,
Shakti Mills Lane, Off. Mosses Road,
BOMBAY - 400011.

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்டகால பரீக்ஷை அனுபவத்தினால்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கைகண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைகட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



தயாரிப்பவர்:

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர் - 639001.

திருச்சி மாவட்டம்.

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய

ஆர்ய வைத்திய சாலா

கோட்டக்கல்

ரிஷிகளின் விஞ்ஞானத்தை நவீன காலத்திற்கு ஏற்ப அமைத்துள்ளது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் பல்லாண்டு பழமையானது. முதிர்ந்த மகரிஷிகளால் கையாளப்பட்டது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் தேவலோக வரப்பிரஸாதம்.

பலர் அறியாதிருந்ததை கோட்டக்கல் நன்கு பிரகாசிக்கச் செய்துள்ளது.

கோட்டக்கல் ஆர்ய வைத்திய சாலா என்பது ஒவ்வொரு குடும்பமும் நன்கு அறிந்த பெயர்.

ஏனெனில் :

(1) இது தயாரிக்கும் சாஸ்திரீய ஆயுர்வேத மருந்துகள் நீடித்த வியாதிகளால் அவதிப்படும் லக்ஷக்கணக்கான மக்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது.

(2) இதிலுள்ள ஆரோக்கிய சாலா (நர்ஸிங் ஹோம்) நவீன வசதிகளுடன் நன்றாக அமைக்கப்பட்டு, இதில் பஞ்சகர்ம சிகித்ஸைகள் வஸ்தி, தாரா, பிழிச்சல் முதலானவைகளை மேற்கொள்ளுகிறது. குடும்ப சிகித்ஸைக்கு உகந்த இடம்.

Regd. Trade Mark



(Estd. 1902)

(3) இது ஆயுர்வேத மேம்பாட்டிற்கு ஆராய்ச்சி அபிவிருத்தி சாலைகளை நடத்துகிறது.

(4) இதனுடைய மூலிகைத் தோட்டம் பல்வேறு வகைகளான ஆயுர்வேத மூலிகைப் பயிர்களை வளர்த்துப் பாதுகாக்க ஏற்பாடு செய்துள்ளது.

(5) இது ஆயுர்வேதக் கல்வியை வளர்த்து வருகிறது.

எழுதவும் : **ஆர்ய வைத்திய சாலா, கோட்டக்கல்.**

போன் : H. O. PMBX - 16 Pin Code : 676 503

பிராஞ்சுகள் : கோழிக்கோடு, பாலக்காடு, திரூர், ஈரோடு, எர்ணுகுளம், திருவனந்தபுரம், சென்னை, கண்ணனூர், கோயம்புத்தூர்.

Mfg. Licence No. 130 AY (Pb.)

FOR PURE KASHMIR SAFFRON,
GOROCHAN & INDIAN CRUDE DRUGS,
PEARLS & PURE AYURVEDIC MEDICINES

Write to

M/s. KALIA BROTHERS (Regd.)

Wholesale Indian Drugs Merchants

JULLUNDUR CITY (PUNJAB)

PIN CODE: 144001

Gram: KALIA

Phone: Office - 73232
Resi.- 2350.

மருந்து தயாரிப்பு லைஸென்ஸ் நெ. 130 ஆயுர். (Pb.)

*சுத்தமான பவழம், காஷ்மீர் குங்குமப்பூ,
கோரோசனை மற்றும் உயர்ந்த மருந்து சரக்குகள்,
ஆயுர்வேத மருந்துகள் முதலியவைகட்கு*

அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்:

கலியா பிரதர்ஸ் [ரிஜிஸ்டர்ட்]

மருந்து சரக்கு மொத்த வியாபாரி

ஜல்லந்தர் ஸிடி *(பஞ்சாப்)*

PIN CODE: 144001

தந்தி: KALIA

போன்: ஆபீஸ் - 73232
வீடு - 2350

வாரியர்

"சுதாகல்பம்"

எல்லாவிதமான வலிகளுக்கும், நோவுகளுக்கும் மற்ற
அநேக உபாதைகளுக்கும் தடவவும் சாப்பிடவும்
செய்யக்கூடிய நிகரற்ற

அபூர்வ ஆயுர்வேத வீட்டு மருந்து

(ஒவ்வொரு பாட்டிலோடும் உபயோகமுறை உள்ளது)

○ ○ ○

எப்பொழுதுமே வீட்டில் ஒரு புட்டி
வைத்திருந்தால்
ஒரு வைத்தியர் வீட்டிலேயே
இருப்பதற்குச் சமானம்.

○ ○ ○

ஆரியவைத்தியர் கெ. எஸ். வாரியரின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

நேதாஜி போஸ் ரோடு, திருச்சி - 620 002.

[ஸ்தாபிதம் : 1936]

போன் : 25441 ○ வீடு : 26074

கேரள ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும், சிகிச்சைக்கும்
தமிழ்நாட்டின் முதன்மையான
சிறந்த ஸ்தாபனம்.

புதுப் புளிக்குப் பலவிதத்திலும் மாறுபட்டுள்ள குணமுள்ளது பழய புளி. விதை கோது நீக்கி மூன்று மாதத்திற்குக் குறையாமல் பானை களிலிட்டு மூடி வேடுகட்டிவைப்பதும் அடிக்கடி வெயிலில் வைப்பதும பழமை சீக்கிரம உண்டாக உதவும். தகர டின் அலுமினிய டின முதலிய உலோக பாத்திரங்கள புளி வைக்க ஏற்றவை அல்ல. மரம, மண், பீங் கான், கண்ணாடி இவைகளாலான பாத்திரங்கள் – நன்கு மூடி பொருந்து வதாக அமையப் பெற்றவையே நல்லது. வாந்தி, சூலம், கபரோகம், வரட்சி, முதலியவைகளில் மிகவும் உதவுகின்றது. வாத பித்த சடநோய் எல்லாவற்றிலும் சிற்சில குறிப்பிட்ட நிலைகளில் தவிர மற்றவைகளில் பத்தியமாகக் கூடியதே ஆகவே உணவில் புளிப்பு அம்சம் சேர்ந்து ஜீர்ணத்திரவங்கள் சக்திபெற்று நல்ல ஜீர்ணம் ஏற்பட பழய புளி தினசரி முக்கிய உணவுப் பொருள்களில் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

உணவில் புளி சேர்ப்பதன் முக்கிய நோக்கங்கள்

1. நாக்கில் உள்ள சுவை கோளங்களின் அயர்வை நீக்கி சுறு சுறுப்பூட்டி உணவிற்கு சுவை கூட்டுதல்: வாயில் குழகுழப்பும் நாக்கில் தடிப்பும மாப்போரவையிடுதலும் இருக்கும்போது சற்று புளி தூக்கலான உணவு ஹிதமாயிருக்கும நாக்கில் ஜலம ஊறுவது கபத் தாலோ அஜீர்ணத்தாலோ அடைபட்டு நாவரட்சி ஏற்படும்போது வாயில் ஜலக்கசிவை அதிகப்படுத்தி வரட்சியைப் போக்கும் வயிற்றில பித்தப் புளிப்பு மிகுந்தோ புண் ஏற்பட்டோ, வாயில பொது வேக்காளம் அல்லது நாக்கு ஈகிறு உதடு கன்னம கடைவாய் இவைகளில் குழிப்புண் ஏற்பட் டுள்ளபோதும, நாக்கில் எப்போதும ஜலக்கசிவு மிகுந்துள்ள நிலையிலும புளி மிகவும குறைந்துள்ள அல்லது புளி நீக்கிய உணவே ஏற்றது. துவர்ப்பும் கசப்பும் மிக்க உணவு இந்நிலையில் உதவலாம.

2. இரைப்பையிலுள்ள ஜீர்ணத் திரவங்களுக்கு சக்தி ஊட்டுல்: வாயில் இனிப்பு மிக்க உமிழ்நீரும, இரைப்பையில் புளிப்பு மிக்க ஜீர்ணத்திரவமும் சிறுகுடலில் கசப்பு மிக்க ஜீர்ணத்திரவமும ஜீரணத் தின் பல்வேறு நிலைகளில் உதவுகின்றன. இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்று அளவில் தற்காலிகமாகக் குறைந்தாலோ கூடினாலோ பாதகம ஏற்படு வதில்லை. ஆனால் தொடர்ந்து குறைந்தோ கூடியோ இருந்தால ஜீரணம் பாதிக்கப்படுகின்றது. புளிப்புத் திரவங்களில் சக்தி குறைந்த நிலையில் அதற்குச் சக்தி கூட்ட புளிப்பு தூக்கலாக உள்ள புளிவத்தல் குழம்பு, புளிஇஞ்சிப்பச்சடி, புளிமிளகாய் பச்சடி போனறவை அதிகம் உதவு கின்றன. புளிவத்தல் குழம்பும் புளிமிளகு குழம்பும் உணவு எளிதில் ஜீர்ணமாக உதவுகினறது. ஆனால் இதில ஒருவகையான புளியஞ்சாதம தயாரிக்க உதவும் புளிக்காய் வத்தல் குழம்பு அதில் சேரும் நல்லெண்

ணெய்யின் அளவு அதிகம் காரணமாக சில சமயம் சீக்கிரம் ஜீர்ணமாவ தற்கு இடையூறு விளைவிக்கிறது. இந்த புளித்திரவத்தில் நன்கு ஊறிய சாதம் விதை விதையாக திமிரத்துவிடுவதும் மற்றோர் காரணம். வயிற்றில் புளிப்பு மிகுதி அதிகமிருந்தாலோ, எண்ணெய்யை ஜீர்ணிக்கும் சக்தி குறைந்திருந்தாலோ புளிக்குழம்பு சாதம் நெடுநேரம் வயிற்றில் சங்கடம் விளை விக்கிறது. உடனுக்குடன் சூடான சாதத்தில் கலந்து உடன் சாப்பிடு வதாலும் நல்லெண்ணெய்யையும் புளிக் குழம்பையும் அளவில் குறைத்துச் சேர்ப்பதாலும் இந்த சங்கடத்தை ஓரளவு குறைக்கலாம். வயிற்றில் புளிப்பு அதிகமுள்ளபோது இவை தவிர்க்கத்தக்கவையே.

3. பெருங்குடலில் மலமும் வாய்வும் தங்காமல் வெளியேறச் செய்தல்: சிறு குடலிலும் பெருங்குடலிலும் நடைபெற வேண்டிய ஜீர்ணப்பணியின் இறுதிநிலைகள், சுறுசுறுப்புடன் நிறைவேற புளி உதவு கிறது. இந்நிலையில் வாயு வயிற்றில் பொருமித்தங்காமலும் பழைய மலம் தங்காமலும் வெளியேற லேசான மல மிளக்கியாகவும் வாயு வகற்றி யாகவும் புளி உதவுகிறது.

ரஸம் என்ற புளிரசத் தயாரிப்பு இந்த மூன்று நிலைகளிலும் உதவக் கூடியது. மேனாட்டு உணவு முறையில் இத்தகைய ஜீர்ணத்திரவம் ஒன்றை உணவு பரிமாற ஆரம்பிக்கும்போதே கண்ணாடி கோப்பைகளில் தந்துவிடுவது வழக்கம். புளிப்புத்திரவங்களின் சக்தி மிகக் குறைந்துள்ள நிலைகளில் புளித்தூக்கலாகவும், பித்தம் தூக்கி பிரட்டல் அதிகரிக்கும் போது பருப்புக்கூட்டு ஜலம் அதிகமாகவும், வயிற்றில் புளிப்பு அதிக மிருக்கும்போது புளியே சேராமல் பொரித்த ரஸமாகவும் இதைத் தயா ரிப்பர்.

பல தமிழ்நாட்டு உணவுப் பண்டங்களில் புளி சேர்கின்றது. சுவை யைக் கூட்டவும் சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகவும் உதவுதே இதன் பயன். இதைத் தவிர மருத்துவ முறையில் புளி பயன்படுவதும் உண்டு.

கொட்டை முதிராத புளியங்காயையோ சற்று இளங்கொட்டை உள்ளதையோ, பழப்புளியையோ ஜலத்தில் வேகவைத்துக் கசக்கிப் பிழிந்து சர்க்கரை சேர்த்துப் பானகமாக்கிச் சாப்பிடுவது உண்டு. ருசி தீபன சக்தி தரக்கூடியது. பித்த ஜ்வரத்தில் ஏற்படும் நாவரட்சி – மலக் கட்டைப்போக்க இதை சாப்பிடுவண்டு.

பழைய புளி பத்து கிராம், சூரத்து நிலாவரை 3 கிராம், கொத்துமல்லி விதை 3 கிராம் 6–8 அவுன்ஸ் கொதிக்கும் வெந்நீரில் 2 மணி நேரம் ஊறவைத்துக் கசக்கி வடிகட்டி அதில் சர்க்கரை 3 ஸ்பூன் சேர்த்து சாப்பிட வேதனையில்லாமல் மலமிளகிப்போகும். புளியைக் கொதிக்கும்

வென்னீரில்விட்டுக் கரைத்து வடிகட்டி அதில் பனங்கல்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட சீதபேதி ரத்தக்கடுப்பு நிற்கும். புளியையும் உப்பையும் சம அளவில் கலந்து பிசைந்து சிறிது தேன் சேர்த்து இளக்கிப் பஞ்சில் தோய்த்து உள்நாக்கில் தடவிக்கொள்ள அதன் வளர்ச்சி குறையும்.

புளியை நீரில் கரைத்து அதில் மிளகு, கிராம்பு, ஏலம் இம்மூன்றையும் சிறிது தூளாக்கிக் கலந்து சர்க்கரை பச்சைக் கற்பூரம் சேர்த்துச் சாப்பிட சூட்டினால் ஏற்படும் தலைவலி கண் எரிச்சல் தாபம் நீங்கும். பசி உண்டாகும் அரோசகத்தை மாற்றும். புளியையும் கரிசலாங்கண்ணியையும் சம அளவு சேர்த்து அரைத்து 1 – 2 கொட்டைப்பாக்களவு சாப்பிட குத உறுப்பு வெளித்தள்ளல் நின்றுவிடும் புளியை ஜலத்தில் கரைத்து உப்பும் சுக்குத்தூளும் சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்துச் சூடாகப் பத்துப்போட ஊமைக் காயமாக ஏற்பட்ட ரத்தக்கட்டு வலி நீங்கும்.

புளியம்பட்டை, புளியங்கொட்டை, புளியம்பழத்தின் மேல் ஓடு, புளியம் ஈர்க்கு, புளியம் பூ, புளிய இலை இவை அனைத்துமே மருத்துவ முறைகளில் பயன்படுகின்றன.

புளியிலையையும் வேப்பிலையும் சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்த வென்னீர் விட்டுக் கழுவிவர ஆறாத புண்ணும் ஆறும். புளியிலையை இடித்துக் கொதிக்கவைத்த ஜலத்தைக்கொண்டு ஒத்தடம் கொடுப்பதும், புளியிலையை அரைத்துப் பத்திடுவதும் கீல்வாயு வீக்கத்தைக் குறைக்கும். புளியம் பூவை நெய்விட்டு வதக்கித் துவையல் செய்து உண்ண நல்ல பித்த சமனமாகும். பூவை நசுக்கி ஜலம் விட்டு அரைத்து கண்ணைச் சுற்றிப் பூசிவர கண் சிகப்பு மாறும். ருசி தரும்.

பழத்தின் மேலோட்டைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கி ஜலத்தில் கெட்டியாகக் கரைத்து வயிற்றின் வலது மேல்புறத்தில் தடவ கல்லீரல் வீக்கம் தணியும். பட்டைச் சாம்பலை நிறைய ஜலம் விட்டுக் கலக்கி வடிகட்டி அதைக் கொண்டு வாய் கொப்பளிக்கத் தொண்டை வேக்காளம் நீங்கும் பழத்தின் மேலோட்டைப் பொடித்துத் தூளாக்கிப் பல் துலக்கிவர பற்களின் ஈகிறுகள் வலுப்பட்டுப் பல்லிறுகும். மேலோடு ஒரு பங்கு, ஜீரகம் மூன்று பங்கு, பனங்கற்கண்டு நான்கு பங்கு சேர்த்துத் தூளாக்கி வைத்துக்கொண்டு அதில் ½–1 ஸ்பூனளவு காலை மாலை சாப்பிட்டுவர நாட்பட்ட சீதபேதியும் கிரஹணியும் நீங்கும்.

புதுக்கொட்டையை வேகவைத்து உண்பதுண்டு சிலர் இதை வெயிலிலுலர்த்தி அல்லது வறுத்துப் பொடி செய்து ரொட்டி, பலகாரம் செய்து உண்பதுண்டு. கொட்டையின் மேல்தோல் நீக்கி உண்பதுதான நல்லது. தோல் மலக்கட்டு ஏற்படுத்தும். தோல் நீக்கிய வெண்ணிறப்

பருப்பு நல்லது தேக வளர்ச்சி திட்மளிக்கக்கூடியது 4-5 கொட்டைகளை ஜலத்தில் இரவு ஊறவைத்துக் காலையில் தோல் நீக்கிப் பால்விட்டரைத்து பாலுடன் கலக்கிச் சாப்பிட ஆண்களுக்கு வெள்ளை விழுவது நின்றுவிடும். எலும்புருக்கி நோய் குணமாகி எலும்புகள் வலுவடையும் கொட்டையைப் பொடி செய்து ஜலம் அல்லது கோழிமுட்டை வெள்ளைக்கரு சேர்த்து வீக்கங்களுக்குப் பற்றிடுவதுண்டு. கொட்டையின் சூரணத்தைக் களியாகக் கிணடிக் கட்டிகளுக்கும் வைத்துக் கட்டுவது உண்டு. இப்படி நூற்றுக்கணக்கான உபயோகங்கள்.

புளி சேரக்கூடாத நிலைகள்: புளிப்பு மிகுதியால் ஜீரணம் கெட்டு வலி வேக்காளம் புண் ஏற்பட்ட நிலை. தசைகளிலுள்ள கொழுப்பு நீர்த்து வரண்டு உடலில் சூடு குறைந்து வாதரோகங்கள் ஏற்பட்ட நிலை, குடலில் வேக்காளம் மிகுந்தோ, பரபரப்பு மிகுந்தோ குடல் ஒட்டம் ஏற்பட்டோ, கிரஹணி போன்ற மல இளக்கம அதிகமாக இருக்கும் நிலை, ரத்தமும் ஊன் நீரும் கெட்டு அரிப்பு, சினப்பு, எரிச்சல் அதிகமாகும் அக்கி, கரப்பான். ஊரல் முதலிய தோல் நோய்கள், பொதுவாக புளிப்பு தவிர்க்க வேண்டிய நோய்கள். இவைகளில் புளி தவிர்க்கவேண்டி நேரும்.

பெருங்காயம்: பஞ்சாப், பெஷாவர், ஆப்கனிஸ்தானம், காஷ்மீர், ஈரான், துருக்கி முதலிய இடங்களில் விளையும் சிறு மரத்தின் பிசின் இது இரு ஜாதிகள் உண்டு. கருப்பு, வெள்ளை என. கரு நிறமுள்ளதிலும் கருஞ்சிவப்பு நிறமுள்ள ஜாதி உண்டு. வெள்ளை நிற மரத்திலிருந்து கிடைப்பது ஹீராஹிங்கு என்று கூறப்படும் பால் பெருங்காயம். ஸோமனுதிகாயம் ஸோமகாயம் என்று வழங்குவதுண்டு. நல்ல மணமும் வைரப்பலச்சைபோல நிறமும ஸ்படிகங்கள் அமைந்துமான இந்த காயமே மிகச்சிறந்தது. நல்ல கருநிறமுள்ளது வெடிப்பான வாஸனையுடனிருக்கும். அது ஏற்றதல்ல.

நமக்கு உணவுப்பொருளாகக் கிடைக்கும் டப்பா பெருங்காயத்தில் பெருங்காயமுமுண்டு. அதற்குப் பெயரே கலப்புப்பெருங்காயம் தான். அதிலுள்ள பெருங்காய விகிதத்திற்கேற்ப மணமும் குணமுமிருக்கும். இந்தக் கலப்புப் பெருங்காயத்தை அப்படியே ஜலத்தில் போட்டால் கரையாத பகுதிதான் அதிகமிருக்கும். கீழே வெந்த ஜவ்வரிசி போன்ற கரையாத கோந்துப்பகுதி காணும். எரித்தால் கரி நிற்கும். அசல் பெருங்காயத்தை ஜலத்தில் கரைத்தால் ஜலம் பால் நிறமடையும். முழுவதும் கரைந்துவிடும். பெருங்காயத்தின் மேல் நெருப்புசகுச்சிக் கிழித்துப் பற்ற வைத்தால் முழுவதும் கற்பூரம் போல் எரிந்துவிடும். நாக்கில் சுடும் உரைப்பை இதில் உணர முடியும். இதில் 6 லிருந்து 17 சதவிகிதம் வரை ஆவியாகும் எண்ணெய் உண்டு

உணவும் பானமும்

காரச்சுவையும் உஷ்ணவீர்யமுமுள்ளது. இது எளிதில் தானும் ஜீர்ணமாகி மற்றதையும் ஜீர்ணமாகச் செய்யும். சீக்கிரம் உடலில் பரவி தீக்ஷ்ணமாக வேலை செய்யும். தோலின் மேல் தடவினாலும் உட்செல்லும். நல்ல பசியைத் தூண்டும். இதனால் வயிறும குடலும் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்யும். வாய்க்கு ருசியும் உண்டாக்கும். வாயு வயிற்றில் தங்காமல் வெளியாகச் செய்யும். சூடும் தீக்ஷ்ணமுள்ளதானதால், வயிற்றில் தங்கும்மலம் புளிப்பதாலும் வாயுதங்குவதாலும் ஏற்படும் கிருமிகள், வயிற்று வலி, வயிற்று உப்புசம் இவைகளை நீக்கும்.

வயிற்றில் வாயுவாலோ மப்பாலோ கனம் ஏற்படாமல், வயிறு மெதுவாக லேசாக இருக்க உதவுவதாலும். ஜீரணம் சீக்கிரம் நடக்க உதவுவதாலும், வயிற்றின் மேற்புறவிரிப்பான மஹாப்ராசீரத்தசை (டயாஃப்ரம) தன் நிலையிலிருந்து ஹிருதயமும் சுவாஸகோசமும் நன்கு விரிந்து சுருங்க இடமளிக்கும். வயிற்றில் வாயுவோ மப்போ மிகுந்து உப்புசம் காணப்பட்டால் மஹாப்ராசீரை மேல் எழும்பி ஹிருதயமும் சுவாஸகோசமும் இயங்க இடநெருக்கமேற்பட்டுத் தடைபடும. பெருங் காயம் இத்தடையைப் போக்குவதால் நல்ல ஹ்ருத்யம - ஹிருதயத்திற்கு ஹிதமானதாக ஆகிறது. சோர்வகற்றிச் சுறுசுறுப்பைத் தருவதாலும நல்ல ஹிருத்யமாகிறது.

பால் பெருங்காயமானாலும் சிகப்புப் பெருங்காயமானாலும் இதைச் சமையலில் பொரித்துத்தான் சேர்ப்பது வழக்கம். பொரித்து உபயோகிப் பதே நல்லது. பொரிக்காத பெருங்காயம் நல்ல தீக்ஷ்ண சக்தி பெற்றிருப் பதாலும, கபம் மலம முதலியவைகளை உடைக்கும சக்தி பெற்றிருப்பதாலும் குடலை அதிகமாகத் தூண்டும். தனித்துத் தின்றாலும் சேர்த்துத் தின்றாலும் வாயில் உமிழ்நீரைப் பெருக்கி, வயிற்றைக்கலக்கி உமட்டலை ஏற்படுத்தும். ஆகவே உணவாக உபயோகப்படுத்தும்போதும் குடல் வயிற்று நோய்க்கான மருந்தாக உபயோகப்படுத்துமபோதும் இதை நெய் யில் அல்லது எண்ணெய்யில் பொரித்தே உபயோகிப்பது வழக்கம். ஆனால் பெருங்காயத்தின் இந்த தீக்ஷ்ண குணத்தையும் கபத்தை உடைக்கும் குணத்தையும் மார்பில் கபம் கட்டியுள்ள நோய்களில் பயன் படுத்திக் கொள்ள இதைப் பச்சையாகவே உபயோகிப்பது வழக்கம் தொண்டை-மார்பில் உள்ள சளிக்கட்டை இளக்கி வெளிக்கொணர்வதில் பெருங்காயம் நன்கு உதவுகிறது.

சிறு குழந்தைகளுக்கும் பெரியோர்களுக்கும் வயிற்றில் மப்பு வாயு சேர்ந்து வயிற்றுவலி, உப்புசம், நீர்மலம தங்கிக் குத்துவலி, ஏற்படும் போது இதை ஜலம் விட்டரைத்து லேசாகச் சுடவைத்து வயிற்றில் சந்தனம்போல் மெல்லிய பூச்சாகத் தடவிவிடுவதுஉண்டு. அதே மாதிரி

சளி நிறைய மார்பில் கட்டியிருக்கும்போது விலாப்பிடிப்பு, மென்னிப்பிடிப்பு இவைகளிலும் இதை ஆங்காங்கு பத்துப்போடுவதுண்டு. கர்ப்பாசயத் திற்குச் சுறுசுறுப்பூட்டி அதைத் தூண்டிவிடுமானதால், பிரசவித்தவுடன தாய்க்கு இதைப் பொரித்துப் பூண்டு, பனைவெல்லம் தசமூலாரிஷ்டம், இஞ்சிஸ்வரஸம இவைகளுடன கொடுப்பது உண்டு. இதைப் பொரித்து வைத்துக்கொண்டு தசமூலாரிஷ்டம, வில்வாதி லேகியம், ஜீரகவில்வாதி லேகியம் இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றுடன் ½ - 1 குந்துமணியளவு சோத்து உணவிற்குப்பின் சாப்பிட, வயிற்றில் அஜீரணம, அஜீர்ணபேதி, குடலோட்டம, பசியின்மை, ஜீரணசக்திக் குறைவு இவை நீங்கும்.

இது சேர்ந்த மருந்துகளில் ஹிங்க்வஷ்டக சூர்ணம் எனும் அஷ்ட சூர்ணமும், பெருங்காயலேகியமும், ஹிங்குகர்பூர யோகமும் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் இருக்கத்தக்கவை.

ஹிங்க்வஷ்டக சூர்ணம் - அஷ்டசூர்ணம்: பெருங்காயம், (பொரித்தது) சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஓமம், கருஞ்ஜீரகம், ஜீரகம், இந்துப்பு என்று எட்டு சரக்குகள் வகைக்கு 20 கிராம இவைகளை லேசாக வறுத்துக்கொண்டு தூளாக்கி ½ - 1 டீஸ்பூன் அளவு, சாப்பிடும்போது முதல் கவளத்தில் நெய்யுடன் கலந்து பிசறிச் சாப்பிடலாம். தனித்து மோரிலும் தேனிலும் சாப்பிடலாம். நல்ல ஜீரணசக்தி தரும். அஜீர்ண பேதி, வயிற்று உப்புசம் நீக்கும்.

பெருங்காய லேகியம்: பெருங்காயம் 200 கிராம் அளவு எடுத்து 2 லிட்டர் ஜலத்தில் கரைத்து எட்டில் ஒருபங்கு மீதமாகும் வரை காய்ச்சி வடிகட்டி அதில் 400 கிராம் சர்க்கரை சேர்த்துப் பாகாக்கிக்கொள்ளவும். அதில் உள்ளிப்பூண்டு 30 கிராம் அரைத்து கலக்கவும். சுக்கு, மிளகு, கடுகு, திப்பிலி இவை வகைக்கு 30 கிராம் தூளாக்கிச் சேர்த்து நெய் 100 கிராம் விட்டுக் கிளறி எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவும். 1–2 சுண்டைக் காயளவு இதில் சாப்பிட வாயு, அஜீர்ணம் நீங்கும்.

ஹிங்கு கர்பூராதியோகம்: பால் பெருங்காயம் பொரிக்காதது 10 கிராம், பச்சைகர்பூரம் 10 கிராம. இந்த இரண்டையும் நன்கு அரைத்துப் பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்திக்கொள்ளவும். இதில் 1:2 அரிசி எடை தேனில் குழைத்துக் கொடுக்க மார்பில் உள்ள சளி உடன் இளகி வெளியாகும். சிசுக்களுக்கு மார்பில் சளி அடைத்து நிலை குத்தித் திக்குமுக்காடும்போது இது நல்ல குணம் தரும். கைகால்கள் சில்லிடு வதைத் தடுக்கும்.

உணவும் பானமும்

இதை எண்ணெயிலிட்டுக் காய்ச்சிக் காதிலிட காதுவலி தீரும் இத்துடன் உருந்து சேர்த்துத் தணலிலிட்டுப் புகைத்து அந்தப் புகையை உள்ளிழுக்க வயிற்றுப்புசத்துடன் ஏற்படும் சுவாஸகாசம் தணியும். இதை ஜலம் விட்டரைத்து மேல் பூசிச்சூடுகாட்ட தேள்கடி வேதனை குறையும்.

பொடுதலை : கைப்பும் துவர்ப்பும் மிக்கது. இதனை வதக்கியோ துவையல் செய்தோ உணவில் சேர்த்துவர உள்மூலம் குறையும். சீதபேதி, சளி, இருமல் சாந்தமடையும்.

பொன்னாங்கண்ணி : இனிப்பும் கசப்பும் கைப்புமுள்ளது. உடலைத் தேறவைக்கும். கண் நோய்கள், மூலம், உடற்காங்கை, கல்லீரல் மண்ணீரல் நோய்கள் முதலியவற்றில் இதனைச் சுண்டியோ துவையலாக்கியோ சாப்பிடுவர். தேககாந்தி அதிகமாக இதனை ரஸாயனமாக உண்பதுண்டு. உப்பில்லாமல் வேகவைத்து வெண்ணெய் சேர்த்துத் தொடர்ந்து சாப்பிடக் கண் பார்வை சீராகும். கண்நோய்கள் தீரும்.

மஞ்சள் : மங்களத் திரவியங்களில் முதலில் குறிப்பிடப்படுவது மஞ்சள். பொன்னிறமும் நறுமணமும் அருங்குணமும அதற்கு முதல் இடத்தைத் தந்திருக்கின்றன. இயற்கையளிக்கும் பல்வகை உணவுப் பொருள்களை இறைவனுக்கு அளித்துப் பின்னர் தனனுபயோகத்திற்கு எடுத்துக்கொள்ளும் நன்னாளாகிய பொங்கலன்று இது இறை வடிவாக்கப் பெற்று வணங்கப்பெறுகிறது எல்லா சுபமங்கள காரியங்களிலும் முழு முதற் கடவுளாக வணங்கப்பெறும் விநாயகப் பெருமானின் திருவுருவ மாக அமைக்க இதே பயன்படுகிறது. ஸௌபாக்கிய தேவதையான லக்ஷ்மியின் இருப்பிடமெனப் பெண்கள் இதை எப்போதும் மங்களப் பொருளாகத் தன்னுடலில் தாங்குவர். உணவுப் பொருள்களிலும் இதற்கு முதற்தாம்பூலம் உண்டு.

மஞ்சள் இருவகைப்படும். (1) கறிமஞ்சள் (2) கப்புமஞ்சள். மஞ்சள் கிழங்கின் பக்கவாட்டில் விரல்கள் போன்று நீண்டிருக்கும் பகுதியைப் பிரித்துச் சாண ஜலத்தில் வேகவைத்துப்பாடம் செய்துள்ளது கறி மஞ்சள். கிழங்கின உருண்டையாக உள்ள பெரும் பாகத்தை எடுத்துலர்த்தி நல்லெண்ணெயில் பக்குவம் செய்துள்ளது கப்புமஞ்சள். இந்தக் கப்புமஞ்சளில் அதிக மணமும் எண்ணெய்ப்பசையுமுண்டு. (இதை வியாபாரத்திற்காகத் தயாரிப்பவர்கள் கிழங்கு உருத்து எடை குறையாதிருக்க நாகசத்துச் சேர்ந்த விஷரசாயனப்பொருளால் பாடம் செய்வதுண்டு. நிறம் நன்கு சாணும். ஆனால் உடலில் நாக விஷம் அதிகம உண்டாகக்கூடும். உணவுப் பொருளாகவோ பூச்சுப் பொருளாகவோ உபயோகிக்கக் கெடுதல் அதிகம்.)

இதன் காட்டினமே கஸ்தூரி மஞ்சள். இது பெரும்பாலும் மேல் பூச்சுப் பொருளாகவே பயன் பெறுகிறது.

சுவையில் காரமும் கசப்பும் உள்ளது. சூடும் வரட்சியும் தரக் கூடியது. தோலின் நிறத்தைப் பாதுகாக்கக்கூடியது. வியர்வை தோலில் தங்கிக் கொழுப்பைக் கரைத்து வெளியாகும்போது ஏற்படும் புலால் நாற்றத்தை இது அகற்றும். புண்ணை அழுகவிடாமல ஆற்றிப் பள்ளத் தைச் சீக்கிரம நிரப்பிக் காயவிடும். விஷத்தை முறித்துவிடும. தாய்ப் பாலைக் சுத்திசெய்து சிசுவிற்கு எளிதில் ஜீரணமாகச் செய்யும். ஆகவே மஞ்சளை உணவுப் பொருளாகவும் மேல்பூச்சுப் பொருளாகவும் உபயோகிக் கின்றனர்.

உணவாக ஏற்கப்படும் மஞ்சள் தொண்டையிலும் மார்பிலும் இரைப் பையிலும் ஏற்படும் கப அடைப்பை அகற்றி வலியைக் குறைக்கின்றது. கபம் சிதள் சிதளாக வலியின்றிப் பிரிந்து வெளியாகிறது. நாக்கின் தடிப்பைக் குறைத்துச் சுவை கோளங்களுக்குச் சுறுசுறுப்பளித்து நல்ல சுவை உணர்ச்சியைத் தருகிறது வாய் நாக்கு தொண்டை எகிறு அண்ணம் முதலிய இடங்களில் ஏற்படும் வேக்காளத்தையும் புண்ணையும் ஆற்றுகிறது இரைப்பை குடல முதலியவைகளுக்குச் சுறுசுறுப்பூட்டி பசி ஜீர்ணசக்தியை உண்டாக்குகிறது. குடலில் புழு கிருமி தங்க விடாமல் வெளியேற்றி விடுகிறது. ஜுவரதாபத்தைக் குறைக்கவல்லது. உணவைப் பாகம் செய்வதிலோ செயற்கையாகவோ ஏற்படும் விஷத்தின் தீவிரத்தை முறிசதுவிடுகிறது இத்தனை நல்ல குணமுள்ளதாகையால் உணவுப்பொருள்கள் அனைத்திலும் மஞ்சள் சேர்கிறது.

மஞ்சள் தூளைப் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சிச் சாப்பிட வாய்ப்புண், தொண்டை எரிவு, வயிற்றில் எரிவு இவை நீங்கும். மஞ்சள் சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்த வெந்நீரைக் கொப்புளிக்கத் தொண்டைப்புண் ஆறும். சளி முறிந்து எளிதில் வெளியாகும்.

மஞ்சளை அரைத்து மேல்பூசக் கரப்பான் சொரி சிரங்கால் ஏற்படும் தோல் நிறக்கேடு மாறும் மஞ்சளை விழுதாக அரைத்துச் சுடவைத்துப் பநதுப்போட வீக்கம் குறையும். கட்டி பழுத்து உடையும். அரிசிமா வுடன் சேர்த்துக் களியாகக் கிண்டியோ சாதத்துடன் சேர்த்தரைத்தோ அதைக் கட்டிகளின்மேல் போடுவது உண்டு.

வேப்பிலையுடன் மஞ்சளைச் சேர்த்தரைத்துக் கொப்புளங்களின்மேல் பூச அவை பழுத்து நீர் வெளியாகிச் சீக்கிரம் ஆறும். அம்மைக் கொப்புளங்களுக்கேற்ற பூச்சு இது. சொரி சிரங்கு நமைச்சல் அதிக மிருக்கும்போது மஞ்சளுடன் ஆடாதோடை இலை சேர்த்துக் கோமூத்திரம்

விட்டரைத்துப் பூச நல்லது. சுளுக்கு நரம்புப்பிசகு உள்ள இடங்களில் ஏற்படும் வீக்கத்தையும் வேதனையையும் குறைக்க இத்துடன் சுண்ணாம்பும் பொட்டிலுப்பும் சேர்த்தரைத்துப் பூசலாம். பச்சையான பசுமஞ்சளின் சாற்றைப் புதிதாக பூச்சி கடி பட்ட இடங்களில் தடவ வீக்கம், தடிப்பு, அரிப்பு, நீர்சொரிதல் முதலிய காணுக்கடி தோஷங்கள் ஏற்படாது.

மஞ்சளை ஜலத்தில் கரைத்து அதில் நனைத்த வெள்ளைத் துணியைக் கட்டிக்கொள்ள உடல் தாபம் தணியும். அரிடபு, காங்கை, விஷதாபம் இவை குறையும். கண்வலி உள்ளவர்கள் மஞ்சள் துணியைக்கொண்டு கண் துடைக்க சீக்கிரம் கண் வலி குணமாகும மஞ்சள் கரைத்த ஜலத்தை மெல்லிய துணியில் வடிகட்டிக்கொண்டு அதனல் கண்களை அலம்பிவர நீர்க்கோர்வை, கண்ணிமை கனத்திருத்தல், அரிப்பு இவை நீங்கும். மஞ்சள் துண்டை ஒரு ஊசியில் குத்தி அனலில் காட்டி எடுத்து அதில் இருந்து வரும் புகையை மூக்கினுள் இழுக்க பார்டச்சளி, இழுடபு, விக்கல் குறையும். இப்புகைப்பட்டால் தேள்கடி வலி குறையும்.

மஞ்சளைத் தூளாக்கிப் புண்ணில் மேல் தூவப் புண் சீக்கிரம் ஆறும். அழுகலகன்று பள்ளம் சீக்கிரம் தூர்ந்து வடு மறையும் கல்லீரல் மண்ணீரல் வீக்கத்தில் இதை அரைத்துக்கல் லீரல மண்ணீரல் பகுதிகள்மேல் பற்றிடுவது உண்டு. மஞ்சள்தூளை வெண்ணெயில் குழப்பிப் பூசிக் கொள்ள பல தோல் நோய்கள் நீங்கும். காமாலை பாண்டு குஷ்டம் தீராத விரணம, மதுமேகம் பீநஸம், கண்டமாலை முதலிய நோய்களில் மிகச் சிறந்த மருந்தாக இது பயன்படுகிறது. பிரஸவித்தவர்களுக்குக் கர்ப்பா சயம் சரியே சுருங்கவும் வயிற்றில் ஏற்பட்ட தளர்ச்சி மாறி வயிறு இறுகவும் தாய்ப்பால் சுத்தமடையவும் மஞ்சள் உணவிலும் மருந்திலும் அதிகமாகச் சேர்க்கப்படுகிறது.

மா - (வடு-காய்-பழம்-வித்து): பிஞ்சு துவர்ப்புமிக்கது. காயில் புளிப்பு இனிப்புத் துணையுடன். பழத்தில் தித்திப்பு காரல் துணையுடன். பருப்பு துவர்ப்பு மிக்கது. எல்லாமே சூடு தரக்கூடியது. மாம்பருப்பு மட்டும் குளிர்ச்சி தரும்.

பிஞ்சு (மாவடு) அருசி, வாந்தி, பசிமந்தம் இவைகளை நீக்கும் தாய் தன் பரிவால் ஊட்ட இயலாத உணவை மாவடு தன சுவையால் ஊட்டும் என்பர். காய் இதற்கு எதிரிடை எனலாம் வயிற்றில் உஷ்ணத்துடன் வாயு, சிரங்கு, ஆறாதவிரணம், சருமவெடிப்பு, பற்கூச்சம், பசிமந்தம், கடைவாய்ப்புண் இவற்றை அதிகமாக்கும் நல்ல இனிய காய் மல மிளக்கும், ருசிதரும். மாவடு நாட்பட்ட ஊறுகாயாகத் தயாரிக்க ஏற்றது. முற்றிய பெரிய காயும் ஊறுகாயாகப் பயன்படுத்தப்பெறும். ஆவக்காய் ஊறுகாய் என ஆந்திரத்தில் இது அதிகமாகக் காரம் கடுகுத

தூள் சேர்ந்து மணக்கும். நல்ல பசி ருசி தரவல்லது பழம் மிகச்சிறந்த பசி உணவு முப்பழங்களில் ஒன்று. நல்ல புஷ்டியும் பலமும் தரும். உடலில் நமைச்சல், மார்பு எரிவு, கண்ணோய், கரப்பான் உள்ளவர்க்கு ஏற்றதல்ல. அளவில் அதிகமாகச் சாப்பிடப் பசி மந்திப்பதுடன், குடலில அதிக நேரம் தங்கிப் புளித்து வேக்காளத்தை உண்டாக்கி உஷ்ணவாயு, சீதபேதி, குடல் அழற்சியால் ஏற்படும் பேதி இவற்றை உண்டாக்கும். மாம்பழம் ஒத்துக்கொள்ளாத குடல் வாகுள்ளவர்கூட அளவுடன உண வோடு ஏற்றால் சிரமம் தருவதில்லை பாலுடன் சாப்பிட இதன் சூடு தணியும் என்பது அனுபவம். காய்ச்சிய பசுவின்பாலை முன் சாப்பிட்டுப் பின் பழத்தைச் சாப்பிடுவது முதியவர்களின் அனுபவம். உயர்ந்ததான ஒரே சாதிப்பழத்தைக் குறிப்பிட்ட வேளையில் பாலுடன் தொடர்ந்து சாப்பிட சிறந்த ரஸாயனமாகி இதயநோய், மலச்சிக்கல், இளைப்பு மறையும். ரத்தவிருத்தி, உற்சாகம், தெம்பு அதிகமாகும். முழுவதும் செயற்கையாகப் பழுக்கவைத்த பழத்தைவிடச் சிறிது தானே பழுத்த வற்றைச் செயற்கையாகப் பழுக்கவைத்தால் ருசி கூடும்.

மாம்பருப்பைப் பச்சையாகவோ உலர்த்தியோ கருவேப்பிலை சேர்த் தரைத்துக் குழம்பு வைப்பர், துவையலாக்குவர். மோரில் கரைத்துச் சாப் பிடுவர். வாந்தி, குடல் பலவீனம், விட்டுவிட்டுப் பேதிக்கு ஆளாவது, நெஞ்செறிவு முதலியவற்றில் இது மிகவும் ஏற்ற பத்திய உணவு. மாம் பருப்பைத் தூள்செய்து லேசாக வறுத்துத் தேனுடன் சாப்பிட வயிற்றுக் கடுப்பு, சீதபேதி, ரத்தபேதி நிற்கும். குடல் வலிவின்மையால் அடிக்கடி பேதி ஆகிக்கொண்டிருப்பவர் மாம்பருப்பு 100 கிராம், கசகசா லேசாக வறுத்தது 50 கிராம், சுக்கு 20 கிராம், ஓமம் 20 கிராம் சேர்த்துத் தூளாக்கி மோரில் கரைத்துச் சாப்பிடக் குடல் வலிவுபெற்றுப் பேதி நிற்கும்.

மாதுளை-(பழம்): இனிப்பும், புளிப்பும், புளிப்பும் இனிப்புமாக மூன்று வகை. புளிப்புள்ளவைகளில் பத்திய உணவாக ஏற்கத்தக்கது மாதுளையும் நெல்லிக்கனியும். புளிப்பு மாதுளை ஜீர்ணசக்தியைக் கொடுத்துக் குடல் அழற்சியைப் போக்கும். குடலின் இயற்கை அசைதலைச் சீராக்கும் இனிப்பு மாதுளை சரீரத்தின் காங்கையைப் போக்கும் நல்ல ரத்தவிருத்தி தரும். காதடைப்பு, மயக்கம், தலைசுற்றுதல் வாந்தி, நாவறட்சி, வாயில் அதிக நீர்சுரப்பு, கசப்பு, விக்கல் முதலிய நிலைகளில் பலவீனத்தை உடன் மாற்றி உபாதைகளைக் குறைக்கும். மலட்டை நீக்கும் என்பதும் இதன சிறப்பு தானே வெடித்த பழத்தைச் சாறுபிழிந்து கற்கண்டு சேர்த்துச் சுவைத்துச் சாப்பிட உடல் காங்கை நீங்கும். உடலில் புத்துணர்ச்சி நிரம்பும். பழச்சாற்றுடன் சர்க்கரை சேர்த்துப் பானகமாக்கிச் சாப்பிட லாம். அழற்சி எரிச்சல் நீங்கும்.

மணிகளின் சாற்றை உறிஞ்சிவிட்டு விதையையும் மென்று சாப்பிட வயிற்றுக்கிருமி, வாயுத்தடை, ஜீர்ணத்தில் தாமதம், எதுக்களிப்பு முதலியன நீங்கும் குடல் வலிவுபெற விதை பெரிதும் உதவுகிறது. சுக்கிலம் நீர்க்காதிருக்கச் செய்யும். நீர்ச்சுடுப்பைக் குறைக்கும்.

பழத்தோலை உலர்த்தித் தூளாக்கி மோருடன் சாப்பிடலாம் அல்லது துவையலாக்கிச் சாப்பிடலாம். குடல் வலிவு பெறும். கிருமி நீங்கும். பசி ருசி சீராகும். பேதி நிற்கும். பழத்தோலை உலர்த்திச் சாக்கட்டியுடன் தூளாக்கிப் பற்பொடியாக்கிக் கொள்ளலாம். பற்களில் சீழ், ஈகிறு அழற்சி நீங்கும். ருசி தரும்.

மாகாளிக் கிழங்கு: நன்னாரி வகுப்பைச் சேர்ந்தது. இனிப்பும் குளிர்ச்சியுமுள்ளது ஊறுகாயாகப் பயன்படுவது பசியைத் தூண்டும். உள்ளழற்சியையும் தோலின் எரிவையும் குறைக்கும் சிறுநீரை அதிகமாக வெளியேறச்செய்து ரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும். தோல் நோய், பூட்டுகளில் ரத்தக்கட்டு, சிரைகளில் தளர்ச்சியால் ரத்தம் தேங்கிச் சுருளுதல் போன்றவற்றில் மிகவும் உதவும்.

மிளகாய்: காரம் மிக்க ஊசிமிளகாய், குடம்போல் வயிறு பருத்த காரமற்ற குடமிளகாய், பச்சைமிளகாய், மிளகாய்வற்றல் எனப் பல வகையில் தினமும் உணவில் காரச் சுவைதரும பண்டமாகப் பயன்படுவது. காரமும் சூடும் இதன் தனித்தன்மை. சுறுசுறுப்பு, ருசி, பசி, ஜீர்ணசக்தி, எதிர்க்கும் மனப்பான்மை, எளிதில் சோம்பல் இவற்றைத் தரவல்லது. அதிகம் ஏற்றாலும் ஒத்துக்கொள்ளாவிட்டாலும் இரைப்பை குடல் ஆசனவாய் முதலியவற்றில் அழற்சி, ஆசனக்கடுப்பு, வயிற்று நோய், ரத்தபேதி முதலியவற்றைத் தரலாம். காரிலவம் பிசின் அல்லது வெள்வேலம் பிசின், அதிமதுரம் இவற்றுடன் அரைத்துச் சிறு மாத்திரைகளாக்கி வாயிலிட்டுச் சுவைக்கத் தொண்டைக்கம்மல் நீங்கும். உமட்டல், பிரட்டல், வாந்தி, அன்னத்துவேஷம் இவை நீங்க உப்புடன் மோரில் ஊறவைத்து உலர்த்தி நெய் அல்லது எண்ணெய்யில் பொரித்து வியஞ்சனமாகக் கொள்வர். அளவுடன் இருக்க இது உணவிற்குப் பெரும் துணை. வற்றலைப்போட்டுக் காய்ச்சிய எண்ணெய்யைத் தேய்த்துக் குளிக்கத் தலைச்சளி, பீனஸம், தலைவலி நீங்கும் முதுகு பிடரி முதலிய இடங்களில் வலியுடன் காணும வீக்கங்களில் பூண்டு சேர்த்து அரைத்து இதனை மெல்லிய பற்றாகப் போடுவர்.

ஊசிமிளகாயும் மிளகாய்க்கு ஒத்த குணமுள்ளதே. காரமும் சூடும் அதிகம். அஜீர்ணம், அஜீர்ணபேதி, மார்புவலி, கீல்வாயு, பிரசவித்தவர்களுக்கு ஏற்படும் கடும் ஜ்வரம் முதலியவற்றில் வற்றலாக்கிப் பொரித்தது உணவிற்குத் துணையாக இருக்கும்

மிளகு : சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி என்ற மூன்றும் திரிகடுகம். மூன்றும் உரைப்பு மிக்சுவை. கடு உரைப்பு அனேகமாகப் பல மருந்துகளில் இந்த முக்கூட்டு சேர்ந்திருக்கும்.

தென்னிந்தியாவில் மலையாளம், குடகு, மைசூர் பிரதேசங்களில் அதிகம் விளைகின்றது. மலேயா, சிங்கப்பூர், அஸ்ஸாம், கூச்பிஹார் பிரதேசங்களிலும் விளைகிறது. தெனனிந்தியாவில் விளைவதற்கு மதிப்பு அதிகம்.

மிளகு, வெள்ளைமிளகு, வால்மிளகு என மூன்று வகை. வெள்ளை மிளகு என்பது தோல் நீக்கிய மிளகு. மிளகை ஜலத்தில் ஊரவைத்துத் தேய்த்து மேல் தோலை நீக்கி உலர்த்தியதும் பால் மிளகாகத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்து வரவும், தோலின் அரிப்பு முதலியவைகளைப் போக்க மேல் பூசவும் இது பயன்படும். உண்மையில வெள்ளை மிளகு வேறு ஒன்று உண்டு மிளகு கொடி இனம வெள்ளை மிளகு காட்டுமர இனம். இம்மரத்தின் பழக்கொட்டையே வெண்மிளகு. பழம் சிவப்பு - அதனுள் இரு விதைகள் - வெண்ணிற முள்ளவை முருங்கை விதையையொத்தவை. முருங்கை விதையையே வெணமிளகெனச் சொல்பவருமுண்டு. தோற்றத்தில் ஒற்றுமை, பெயரில் ஒற்றுமை, குணத்தில் ஒற்றுமை, கிடைக்காத இடத்தில மாற்றுச்சரசகு உபயோகிப்பது என்ற காரணங்களால் தோல் நீக்கிய மிளகும முருஙகை விதையும் இன்று வெள்ளை மிளகாகின்றன இந்த வெண்மிளகிற்குப் பதில தோல நீக்கிய வெண்மிளகை உபயோகிப்பது நல்லதே மிளகிலுள்ள காரம் பெரும்பாலும் அதன் தோலிலுள்ளது. அதை நீக்குவதால் அதன் காரம் குறைந்துவிடுகிறது. ஆகவே குறிப்பிட்ட நோயகளில மிளகைவிட இதுவே ஏற்றதாகிறது. வால்மிளகு மைஸூரிலும் ஜாவா ஸுமத்ரா தீவுகளிலும் அதிகம் பயிராகின்றது இதுவும கொடி இனம. காயின் காம்பு அதனுடன் சிறிதளவு ஒட்டிக்கொண்டு வால்போல் அமைந்துள்ளதால வால்மிளகு எனற பெயர் ஏற்பட்டது இதற்கு மெல்லிய தோல், தைலப்பசை அதிகம். இதன் உலர்ந்த முதிராத காய் வால்மிளகாக நமக்குக் கிடைக்கிறது.

சுவையில் காரம் மிகுதி, சைப்பும் உண்டு. நல்ல உஷ்ணம் தரக்கூடியது. பச்சைக்காய் ஜீரணமாகும் போது இனிப்பாக மாறுகிறது. காய்ந்த மிளகின் காரம் அப்போதும் தூக்கி நிற்கிறது. பச்சைக்காயின் உஷ்ண குணம் குறைவு

கடுங்காரமும் தீக்ஷ்ண உஷ்ணகுணங்களும் காரணமாக உணவில் சேருமபோது நல்ல பசியைத்தூண்டி, உணவை ஜீரணிக்கச் செய்யும். உணவேற்க ருசியைத் தூண்டும். உமிழ் நீரை அதிகம் பெருக்கும். சுவை உணர்வை அதிகமாக்கும். (அதிக உபயோகத்தால் நாவரண்டு

வேக்காளம் ஏற்படும்.) இதனால் கல்லீரல் குடல் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கும். தொண்டையில் அடைக்கும கபம் இளகி சுவாஸ கஷ்டம் நீங்கும. சிறுநீர் தடங்கல் இல்லாமல் பெருகும. உடலில் மப்பாலும் சுறுசுறுப் பின்மையாலும் ஏற்படும் கனம் அசதி குறைந்து லேசாக இருக்கும். ஜ்வரத்தில் மிக நல்லது. அதிலும் குளிர் ஜ்வரத்திலும் முறை ஜ்வரத் திலும் இதன் உபயோகம் அதிகம்.

சாம்பார் பொடி, ரஸப்பொடி போன்ற துணை உணவுப் பொருள் களின் கூட்டில் இதற்கு முக்கியப் பங்குண்டு. ஜீரகமும் மிளகும் உப்பும் சேர்த்து பொடித்துச் சாதத்துடன் சாப்பிடுவது வயிற்றில் அஜீர்ணம் மிக்க நிலையில் வயிற்றுக்கனம் குறையவும் ஜீரண சக்தி பெருகவும் நல்லது. மிளகையும் வால்மிளகையும் நெய்யில் பொரித்து நெய்யுடன் அவைகளைச் சாப்பிடத் தொண்டை வேக்காளத்தைக் குறைத்து வரண்ட இருமலையும் தாபத்தையும் குறைக்கும்

மிளகையும் துளசியையும் கடித்து மென்று சாப்பிடக் குளிருடன் வரும் முறை ஜ்வரத்தில் குளிர் உடன் நிற்கும். காணுக்கடி போன்று உடலில் தடிப்புடன் வரும் பல அலர்ஜித தடிப்புகளில் வேளைக்கு 5-7-9-11-13 என்று கிரமமாக எண்ணிக்கையை அதிகமாக்கி மிளகைச் சாப்பிட்டுவர பித்தம் சீரடைந்து தடிப்பு குறைந்துவிடும். காணுக்கடிக்கு மந்திரிப்பவர்களும் மிளகையே மந்திரிததுக் கொடுப்பர். எல்லா விஷங் களையும் முறிக்கும் சக்தி இதற்கு உண்டு. விஷமாற்று மருந்துகளில் முக்கியமானது. பாஷாணம் சேர்ந்த மருந்துகளில் அவை உடலைக் கெடுக்காமலிருக்கவும அவைகளின் நல்ல சக்தி அதிகமாகவும் மிளகு கட்டாயம் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும். வயிற்றில் ஜீரணமில்லாமல் போக்கு அதிகமாக இருக்கும்போது மிளகை நல்லெண்ணெயில் பொரித்து வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதும், சாதத்தில் போட்டுப் பிசறி நல்லெண ணெய் கலந்து சாப்பிடுவதும் உண்டு.

தொண்டை மூக்கு சதை வளர்ச்சியில் மிளகு நன்கு பயன்படும். மிளகைத் தூள்செய்து தேனில் குழப்பி நடுவிரலால் துவைத்து தொண்டை யினுள் தடவ உள் நாக்குத் தொங்குதல் குறையும். அதனால் ஏற்படும் இருமல் கமறல் குறையும். டான்ஸில் சதை வளர்ச்சியில் இதைத் தடவ வரலாம். மூக்குச் சதை அடைப்பு, சட்டிச்சளி அடைப்பு, முன்மண்டை வேக்காளம், நீர்க்கோர்வை, தலைவலி இவைகளில் ஊசி முனையில் மிளகைக் குத்தி அனலில் காட்டி அதன புகையை மூக்கினுள் செலுத்தி உறிஞ்ச அடைப்பு நீங்கும். வலி குறையும்.

நீர்க்கோர்வை, முன்மண்டைத் தலைவலி, மூக்கின் மேற்பகுதியில் தினவு உணர்ச்சி முதலியவைகளில் மிளகைப் போட்டுக் காய்ச்சிய

எண்ணெய்யைத் தேய்த்து வெயில் ஏறுவதற்கு முன் ஸ்நானம் செய்து புளியில்லாப் பத்தியத்துடன் வெய்யில் கொள்ளாமலிருக்க குணம் கிடைக்கும். பல் கூச்சம், எகிர் வேக்காளம், சீழ், வலி இவைகளில் மிளகுத் தூள் சிறந்தது. பற்பொடிகளில் இதற்கு முக்கியப் பங்கு உண்டு. மிளகுத்தூள் வெங்காயம் உப்பு இம்மூன்றையும் அரைத்துத் தலையில் புழுவெட்டுள்ள இடத்தில் பூசிவர அங்கு மயிர் முளைக்கும். மிளகு 25 கிராம் சோம்பு 50 கிராம் இரண்டையும் தூள்செய்து வெல்லம் 150 கிராம் சேர்த்து இடித்து வைத்துக்கொண்டு தினம் இருவேளை சாப்பிட்டுவர வயதானவர்களுக்கும் இளைத்தவர்களுக்கும் ஏற்படும் மூலம் குணமாகும்.

வெள்ளை மிளகைப் பால் விட்டரைத்துச் சுடவைத்துத் தலையில் தேய்த்து வருவதுண்டு. எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ள முடியாதவர் கடும் நோய்வாய்ப்பட்டு எழுந்தவா, எண்ணெய் ஒத்துக்கொள்ளாதவர் இவ்விதம பால் மிளகு தேய்த்து ஸ்நானம செய்வா. மிளகின காரம் ஒத்துக்கொள்ளாதவா்க்கு வெள்ளை மிளகு நல்லது. குடலோட்டத்தில் இது அதிகம் உதவும்.

வால்மிளகு: நல்ல குணமுள்ளது பக்ஷணங்கள், தொண்டை மருந்துகள் இவைகளில் இதற்கு அதிகம் உபயோகம். தொண்டை வரண்டோ வெந்தோ அடைபட்டோ குரல் கம்மி வந்தபோது நல்ல நெய்யில் பொரித்த வால்மிளகுடன் திராக்ஷை, பனங்கற்கண்டு, குங்குமப்பூ, கத்தக்காம்பு, பச்சை கற்பூரம், வாதுமைப்பருப்பு இவை சேர்த்து மாத்திரை செய்து அரைப்பதுண்டு. பன்னீரில் அரைத்துத் தலையில் மெல்லியதாகப் பத்துப்போட தலைவேதனை குறையும். பசுவின் பாலில் ஊரவைத்து அரைத்துக கலக்கிச் சாப்பிட்டுவர சிறுநீர் எரிச்சல், சிறுநீருடன் சீழ் விழுதல், நீர்த்துவார வேக்காளம் குறையும. இளநீரில் கலந்து சாப்பிடுவதுண்டு வெள்ளை வெட்டை நோயுள்ளவர் இத்துடன் படிக்காரத்தைப் பொரித்துச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவர். பல்வலி குறைய இதன் தூளும் தைலமும் சிறந்தது. வாய் நாற்றம், பற்களில் சீழ் ரத்தம் வடிதல், எகிர் வீக்கம் இவைகளில் வால்மிளகுத் தூள் சேர்ந்த பற்பொடி நல்ல குணம் தரும்.

முந்திரிப்பருப்பு: இனிப்புள்ள விதை உணவில் அழகும் மணமும் மூட்டச் சேர்க்கப்படுகிறது. உடல் வலிவு, காம இச்சை, தாதுபுஷ்டி தரும். இதனை நெய்விட்டு வறுத்து உணவிற்குப்பின் சாப்பிட பலம் தரும். நல்ல பசி வேளையில் இதனை அதிகம் சாப்பிட பசி மந்தமடையும். பித்த மதிகமாகித் தலைசுற்றும். இதன் பழம் காறலும் இனிப்புமுள்ளது. சிறுநீர்ப்பெருக்கி, சூடுதரும். கொட்டையின்மேல் உள்ள ஓட்டின் எண்

ணெய் உள்ளங்கால் வெடிப்பில் தடவ ஏற்றது. இதன் வாடை இருந்தால் கரப்பான் கரையான் அணுகாது. பருப்பின் எண்ணெய் குடல் புண்ணை ஆற்றும்.

முருங்கை: (இலை-காய்) உணவுப் பண்டங்களில் ருசிமிக்கது. நிலத்தைக்கொண்டும், பயிராகும் இடத்தைக்கொண்டும் பல வகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றது. காட்டு முருங்கை, தவசி முருங்கை, கொடி முருங்கை இம்மூன்றும் மருந்துச்சரக்குகள். உணவுக்கான முருங்கையிலும் நல்ல வெண்ணிறமுள்ளதில் காரம் அதிகம்; இனிப்பு குறைவு. சிகப்பு கலந்த பசுமை நிறமுள்ளதில் இனிப்பு அதிகம். மதுசிக்ரு என்று வங்காளத்திலும், ஸிந்துவிலும், ராஜபுதானாவிலும் ஒரு ஜாதி உண்டு. மிகவும் இனிப்பானது.

முருங்கை இலையும் முருங்கைப் பட்டையும் நாய்கடி விஷத்தைப் போக்குவதில் சிறந்தவை. இதைப் பச்சிலை முறையில் பால்விட்டரைத்துச் சாப்பிட்டுப் பாலன்னம் மாத்திரம் சாப்பிட்டுவர நாய்கடி விஷம் முறிந்து விடும். புண் சீக்கிரம் ஆறும். இதன் பிஞ்சும் காயும் பத்தியக் காய்கறிகளில் சிறந்தவை. காயை வேகவைத்துச் சாப்பிட நாட்பட்ட காங்கை நீங்கும். வாயில் ருசி மணமறியாத அரோசகம் நீங்கும். தாது நீர்த்துத் தானே இளகி வெளியாதலும் ஸ்வப்பனத்தில் வெளியாதலும் நின்று விந்து நிறைந்து தடித்து ஸ்தம்பனம் பெறும். சிறந்த தாது புஷ்டி தரும். நாட்பட்ட நோய்களில் கஞ்சி போன்ற திரவ ஆகாரம் மட்டும் ஏற்கும் நிலையிலிருந்து மாறி கன ஆகாரம் ஏற்கும்போது ஆரோக்கியத்தைச் சட்டெனச் சீராக்கவும் பலம் தரவும் உணவுக்கு ருசி தந்து சீர்ணம் செய்யவும் இதைப் புளி சேர்க்காமல் பாசிப் பருப்பு சேர்த்து கூட்டாகவோ பொரித்த குழம்பாகவோ தயாரித்து அன்னத்துடன் சேர்த்து உண்பது வழக்கம். தாது புஷ்டியில் இதன் விதையும் பிசினும் அதிகம் உதவக் கூடியது.

முருங்கை இலையைச் சாறு பிழிந்து கண்ணில்விட கண்வலி நீங்கும். இலையையும் மிளகையும் சேர்த்தரைத்து நெற்றியில் பற்றிடத் தலைவலி போகும். இலையை அரைத்து வைத்துக்கட்ட வீக்கம் வாடும். முருங்கை இலை ஈர்க்கையும் கருவேப்பிலை ஈர்க்கையும் சேர்த்துக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிட வயிற்றிலுள்ள கிருமிகள் நீங்கி வயிற்று வலி போகும். பூவை எடுத்துக் கண்களின்மேல் வைத்துக் கட்டிக்கொண்டு படுத்திருக்கக் கண்களின் எரிவு நீங்கும்.

இதன் விதையிலிருந்து எடுத்த எண்ணெய் வாயு வலியைப் போக்கும். முருங்கை விதை கடுகு சணல் விதை பார்லி இவைகளை அரைத்துக்

கழுத்தில் ஏற்படும் கிரந்திகளின்மேல் பூசிவரச் சுருங்கி வீக்கம் குறையும். விதையின் தூளை நஸ்யமிடத் தலைவலி நீங்கும். இதன் பிசினை எண்ணெய்யில் கரைத்துக் காதில்விட காதுப்புண் ஆறும். பாலில் கரைத்து நெற்றியில் பூச விண் விண்ணெனத் தெறிக்கும் தலைவலி நீங்கும்.

ஹிருதய துர்பலம், சுக்கில துர்பலம், நரம்பு துர்பலம் இவைகளில் முருங்கைக்காய ஏற்ற உணவாகிறது பலம் புஷ்டி ருசி அளித்து மலத்தைக் குடலில் தங்கவிடாமல் லேசாக இளக்கி வெளியேற்றுகிறது. ஆனால் பித்தம் மிகுந்து புளிப்பு அஜீர்ணம் அடிக்கடி ஏற்படுபவர்களுக்கு முருங்கைக்காய் ஒத்துக்கொள்வதில்லை புளிப்பை அதிகப்படுத்தி வயிற்று உப்புசம் வலி எரிச்சல் உண்டாக்கக்கூடும். அம்மாதிரியே கிருக்கங்களில் (Kidney) வேக்காளம் ஏற்பட்டு வயிற்றில் நீர வைத்திருக்கும் மஹோதர நிலைகளிலும் இது ஒத்துக்கொள்வதில்லை.

மூலாம்பழம் : தர்பூஜா எனப்படும். இனிய பழம் குளிர்ச்சி தரும். உள்ளழற்சியை ஆற்றவல்லது. சிறுநீர் பெருக்கும். குடற்புழுவகற்றும். உடலிற்கு வலிவைத் தரும். காய் நல்லதல்ல. உடல் வலி, கபச்சேர்க்கை, பல்லுறுதியைக் குலைத்தல், உடல் வலிவுக்குறைவு இவற்றை ஏற்படுத்தும். பழச்சாற்ருேடு சர்க்கரை சேர்த்துப்பருக சிறுநீர் எரிவுக்கு நல்லது. இதன் விதையை உடைத்துப் பருப்பை எடுத்து உலர்த்திச் சாப்பிட புஷ்டி வீர்யம் கிட்டும். புழுவைக் கொல்லும்.

முள்ளங்கி : ஆசார சீலர் நிஷித்தமெனத் தள்ளும் கறிகாய்களில் வெங்காயமும் முள்ளங்கியும் முதலிடம பெறக்கூடும். அவர்கள் உணவுப் பொருள் அனைத்தையும ஸாத்துவிகம் ராஜஸம் தாமஸம் எனப் பிரித்து ஸாத்துவிக உணவையே ஏற்பர். சாத்துவிக உணவுப்பட்டியலில் சேராதவை சில. அவைகளில் சில மனம், புத்தி, மேதை, தாரண சக்தி முதலியவைகளை தெளிவற்றதாக்கிக் கலக்கமடையச் செய்பவை. சில சமைக்கும் போதும் உண்ணும் போதும் அதில் புலாலுடையது போன்ற ஒருவித நெடியுடன், உண்டு ஜீரணமாகும் நிலையில் பிராணவாயு, அபான வாயு, வியர்வை முதலியவைகளில் ஒரு அருவருக்கத்தக்க மணமும் வெளியிடக் கூடியதாக இருக்கும். முள்ளங்கியும் வெங்காயமும் இந்த இரண்டாவது இனத்தைச் சேர்ந்தவை. முள்ளங்கியிலுள்ள கந்தகமும் பாஸ்பரமும இந்த துர்வாஸனையைத் தருகின்றன. ஆசார சீலர்களுக்குப் புலால உணவில ஏற்படும் அருவருப்பு இதிலும் ஏற்படுகிறது. வைத்தியர் இதில் உள்ள சில விசேஷ குணங்களையொட்டி இதை நல்ல உணவுப் பொருளாக மதிக்கிருர். புலால் உணவு, கடினமான மஸாலைப் பொருள் சேர்ந்த உணவு, மாப்பண்டம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு இது நல்ல ஜீர்ணகாரியாக உதவுகிறது என்பதே வைத்தியரின நன்மதிப்புக்குக் காரணம்.

தந்தி : "அம்ருதம்" P. B. No. 3769 போன்: 26006

மறைந்த மாமேதை ஆரியவைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
அவர்களால் நிறுவப்பட்ட

ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ்:
366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர் - 641018.



37 வருடகாலமாக மிகச்சிறந்த
ஆயுர்வேத மருந்துகள் தயார்செய்தும்
சிகிச்சை அளித்தும் வருகின்ற
மிகப்பெரிய நிறுவனம்

தலைமை அலுவலகத்தில் எங்களது பிரதம வைத்தியர்
ஆர்யவைத்தியன் K. S. வாரியர்
காலை 9 மணிமுதல் 12 மணி வரையிலும் மாலை 4 மணிமுதல்
7 மணி வரையிலும் நோயாளிகளை இலவசமாக
பரிசோதனைசெய்து சிகிச்சை அளிப்பார்.

* * *

இந்தியாவில் முக்கிய நகரங்களில் 21 கிளைகளும்
150க்கும் மேற்பட்ட விற்பனையாளர்களும் கொண்ட
பெரிய ஆயுர்வேத நிறுவனம்.

பரிசுத்தமான உயர்ந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
வைத்திய ஆலோசனைகளும் தலைமை ஆபீஸிலும் மற்றும்
எங்களுடைய எல்லா கிளைகளிலும் கிடைக்கும்.

* * *

நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகிச்சைகள்
தலைமை வைத்தியர் மேற்பார்வையில்
எங்களுடைய "நர்ஸிங் ஹோமில்" நடத்தப்படும்.

மேலும் முழு விபரங்களுக்கு தலைமை
ஆபீஸுக்கு எழுதி தெரிந்துகொள்ளலாம்.

ஆரியவைத்தியன் K. S. வாரியர், தலைமை மருத்துவர்.
P. V. சந்திரசேகரவாரியர், மானேஜிங் டைரெக்டர்.

மத்திய மாநில சர்க்கார் ஊழியர்களுக்கு எங்களுடைய
ஆயுர்வேத மருந்துகள் வாங்கினால் சிலவு துகையை
சர்க்காரிடம் பெற வசதி உண்டு. (Re-Imbursement)

பாக்டரி:
கஞ்சிக்கோடு
பாலக்காடு மாவட்டம் (கேரளா)

நர்ஸிங் ஹோம்:
திருச்சி ரோடு, ராமநாதபுரம்
கோயமுத்தூர்-641018.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன் பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்

31-A, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

(போன் எண்: 24202)

மருந்து தயாரிப்பு: 22-A, தென்னூர் ரோடு,

திருச்சி - 620 017 (போன்: 23660)

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு

43 ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

சியவனப்ராச லேகியம்

காஸம், ச்வாஸம் இவைகட்கு நல்லது.

நல்ல புஷ்டி, பலம் கொடுக்கும்.

300 கிராம் ரூ. 14-00. 150 கிராம் ரூ. 7-50.

திரிபலாதி தைலம்

கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியளிக்கும் சிறந்த ஸ்நான தைலம்.

450 மி. லி. ரூ. 20-00.

சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில்
தயாரிக்கப்பெற்ற
மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
இங்கு கிடைக்கும்.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

ௐ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி		1982
மார்கழி		டிசம்பர்
மலர் 20		*இதழ் 12*

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.


SRI JAYENDRA SARASWATI AYURVEDA COLLEGE LIBRARY
Nazarathpettai,
Poondamalli,
Date.......... ....
★ MADRAS-602 10[illegible]

नार्थार्थं नापि कामार्थं अथ भूतदयां प्रति ।
यो वर्तते चिकित्सायां स सर्वमतिवर्तते ।।
न हि जीवितदानाद्धि दानमन्यद्विशिष्यते ।

பொருளீட்டுவதற்கென்றோ, பொ[illegible] யதைப் பெறலாமென்றோ கருதாமல், உயிர்வாழ்ப வரிடம் பரிவு என்ற ஒரே காரணம் பற்றி மருத்து வத்தில் ஈடுபடுபவன் எல்லாவற்றிற்கும் மேம்பட்ட வனுகிறுன். உயிர் அளிப்பதற்கு ஈடாக வேறொரு தானம் உலகில் சிறப்புறவில்லை.

– சரகர்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு | *தனிப்பிரதி 60 காசுகள்*

வாசகர்களின் விருப்பப்படி

சென்ற இதழில் இந்த இடத்தில் எமது உண்மை நிலையை விளக்கியதை வாசகர்கள் ஏற்கவில்லை என்று அவர்களது கடிதங்கள் தெரிவிக்கின்றன. இத்தனை உள்ளன்புடன் எழுதியுள்ளதை மறுபரிசீலனை செய்தும் தொடர்ந்து செயலாற்றத் துணிவில்லை. எடுத்துக்கொண்ட நூலமைப்புகள் நிறைவுறும் வரை இப்பணி தொடரும்.



ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.



உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி மார்கழி	மலர் - 20 இதழ் - 12	1982 டிசம்பர்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

आयुरिन्नः प्रतीर्यताम् । अनन्धाश्चशुषा वयम् ।
जीवा ज्योतिरशीमहि । सुवर्ज्योतिरुतामृतम् ॥

இறைவா! உன் அருளால் ஆயுள் வரையின்றி வளரட்டும். இந்தக் கண்கள் பூர்ண ஒளிபெற்று பார்வை குன்றாமல் தோற்றங்கள் அனைத்தையும் காணட்டும். விண்வெளியில் காணும் அழிவற்ற உன்பேரொளியை கண்டு களிப்போம்! அருள்வாய்.

– வேதம்.

தோட்டத்துப் பச்சிலை - (7)

எருக்கு: நீலப்பூ உள்ளது அதிகம் கிடைக்கும். வெள்ளைப்பூ உள்ளது அதிகம் கிடைக்காது. வெள்ளைப்பூ உள்ளது விநாயகர் வழிபாட்டில் ஏற்றது. இலையை வதக்கிக்கட்டக் கட்டிகள் பழுத்து உடையும். செங்கல்லைப் பழுக்கக் காய்ச்சி அதன்மீது எருக்கின் பழுத்த இலையை 4-5 வரிசை அடுக்கிக் குதிகாலால் அழுத்தி மிதித்துவர குதிகால் வாயு நீங்கும்.

இலைகளை ஒன்றன்மீது ஒன்றாக அடுக்கிச் சுருட்டி ஒருபுறத்தை ஒழுங்குபட அறுத்து சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளவும். வேப்பெண்ணெயைக் காய்ச்சி அதில் இந்த இலைச்சுருளைத் துவைத்துச் சூட்டுடன் ஒத்தடமிட கபக்கட்டு, கீல்வாயு, வாயுவலி, வீக்கம் குறையும். இதன் பூ 10 கிராம, மிளகு 10 கிராம், கிராம்பு 5 கிராம் நன்கு அரைத்து மிளகளவு

மாத்திரையாக்கிக்கொண்டு சாப்பிட்டுவர மார்பில் கபக்கட்டு இளைப்பு நீங்கும். இலைகளை ஒடிக்கக் கசியும் பாலை சுளுக்கு, வாயுப்பிடிப்பு, கீல்வாயு, நரித்தலை (முழங்கால்) வாயு இவற்றில் பற்றிடலாம வலி வீக்கம் குறையும். பாலைப பீஙகான் பாத்திரத்தில் கரந்து உலர்த்தி அதில் குந்துமணி அளவு பனைவெல்லத்துடன் சாப்பிட எலிவிடம நீங்கும்

கடுக்காய் : இதில் பலவகைகள் உண்டு பெரு உருவில் கிடைக்கும் சூரத்துக் கடுக்காயும் நாட்டுக் கடுக்காயும பிஞ்சுக் கடுக்காயும் அதிகம் பயன்படுகின்றன பிஞ்சுக் கடுக்காய் சிறுவர் மருத்துவத்தில் மிகவும் ஏற்றது. மலச்சிக்கல், மலம் இறுகி வெண்சீதமுடன சிறிது சிறிதாக கடுப்புடன் வெளியாதல், மலம் சிறுநீர் கழிக்கும்போது முக்குதல், முன குதல், ஆசனக்கடுப்பு, சிடுசிடுப்பு இவைகள் உள்ள சிசுககளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும பிஞ்சுக் கடுக்காயை நெய்யில் அல்லது சிற்றாமணக் கெண்ணெய்யில் லேசாகப் பொரித்துத் தூளாக்கி 5-6 அரிசி அளவு சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்கலாம இதனைப் பெருந்தூளாக்கிக் காய்ந்த திராக்ஷைப் பழத்துடன கஷாயமிட்டுச் சர்ககரை சேர்ததுக் கொடுக்க இறுகிய மலம இளகிப்போகும் பசி உண்டாகும. வயிற்றில் காற்றழுத் தம் பழைய மலத்தேக்கம் குறையும் பெரியவர்களுக்கும் இது நல்லதே. 2-3 பிஞ்சுக் கடுக்காய் வென்னீரில் ஊரவைத்துச் சாப்பிடலாம்.

கடுக்காய் ஒரு நோய் தடுப்பிற்கான ரஸாயனப்பொருள். இதனைத் தினமும் உபயோகித்து வருபவரை நோய் அணுகாது. விதை நீக்கித் தூளாக்கிக்கொண்டு உபயோகித்து வரலாம. மழை காலத்தில் கடுக் காய்த்தூள் 50 கிராம், இந்துப்பு 10 கிராம் சேர்த்த சூர்ணம் நல்லது. சர்க்கரை சமஅளவு சேர்த்தத் தூளும் ஏற்றதே. பனிக்காலங்களில் கடுக்காய் 100 கிராம் சுக்கு அல்லது திப்பிலி, அல்லது சுக்கும் திப்பிலி யும் சம அளவில் 25 கிராம், சர்க்கரை 75 கிராம் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். கோடை காலத்தில் வெல்லம் 100 கிராம், தேன் 50 கிராம் சேர்த்து இழைத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கலாம. அந்த அந்த பருவத்து நோய்கள் அணுகமாட்டா.

கடுக்காய்த்தூள் 100 கிராம், இந்துப்பு 10 கிராம் இவற்றை 100 மிலி லிடர் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் ஊரவைத்து உலாத்தித் தூளாககி உண விற்குப்பின் சாடபிட கடின உணவும் செரிக்கும. வாயு கொள்ளாது. அன்னத்துவேசம் நீங்கும். விதையைச் சுற்றியுள்ள சதையை வாயி லிட்டுச் சுவைத்துச் சாப்பிட இருமல் கமறல் அடங்கும். தொண்டைச் சதையடைப்பு குறையும. பற்பொடியில் சேர்க்க நல்லது. கடுக்காய்த் தூள் காசுக்கட்டி சேர்ந்ததூள் வாய்ப்புண்ணை ஆற்றும். கடுக்காய் கஷாயத்தை வாயிலிட்டுக் கொப்புளிக்க வாய்ப்புண் தொண்டைப்புண் ஆறும்.

கண்டங்கத்திரி : இதன் இலை, பூ, காய், பழம், விதை, வேர் என எல்லாப் பகுதிகளும் பயன்படக்கூடியவை. தொண்டையில் கோழைக் கட்டு, மார்பில் கபக்கட்டு, வயிற்றில் மப்புத்தங்கள், வாயுத்தங்கல் இவற்றை அகற்றும். சிறுநீரை அதிக அளவில் பெருக்கி உடலின் கன உணர்ச்சியைக் குறைக்கும் பல் எகிறுகளில் தடிப்பு, சீழ்கட்டு இவற்றைப் போக்கும் இதனைப் போட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய்யைத் தேய்த்துக் குளிக்க சளி, தலைபாரம், அக்குள் நாற்றம், கீல்வாயு நீங்கும். ஆளி விதை எண்ணெய்யில் இதனைப் போட்டுக் காய்ச்சி உள்ளங்காலில் தடவ காலவெடிப்பு அகலும். ஆஸனவாயில் வெடிப்பும அரிப்பும் இருக்கும் போதும் இந்த எண்ணெய்யைத் தடவலாம். விதையைக் கருக்கிப் பல் தேய்ப்பதும் விதையைத் தணலில் போட்டுப் புகைபிடிப்பதும் பற்களில் சீழ்பிடிப்பதைத் தடுக்கும்.

கஸ்தூரி மஞ்சள் : மேற்பூச்சில் அதிகம் பயன்படும். வயிற்றில் கபப்பூச்சு மிகுந்து, வயிற்றுக்கனம், பசியின்மை, வலி ஏற்பட்டாமல் இதன் தூளை 5 டெசிக்ராம் அளவு வென்னீருடன் தினம் 2 வேளை சாப்பிட நல்லது. பச்சிலை, பூலாங்கிழங்கு இவற்றுடன் இதனைப் பொடித்துச் சிசுவின் உடலைத் தேய்த்துக் குளிப்பாட்ட சொரி சிரங்கு நாற்றம் விலகும். கரப்பான் வராது.



நியூ லக்ஷ்மி டிஸ்பென்ஸரி

(நியூ பிருந்தாவனம் சமீபம்)

கீழ ராஜ வீதி, புதுக்கோட்டை.



குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும்
சிறந்த முறையில் வைத்யம்
செய்யப்படும்.

வைத்யர்
N. வைத்யநாதன், R. M. P.

LIVOMYN TABLETS

SYRUP-DROPS

THE ESSENTIAL PROTECTION

Detoxification of potent drugs and toxic substances is the essential protection provided by the normally functioning liver.

Indications :

* Anorexia * Malnutrition - Alcoholic Hepatic Damage
* Hepatitis with or without jaundice
* Adjunct to hepatotoxic drugs
* Fatty infiltration of the liver

Give the body what it needs.
Give the body what it can absorb and utilise.
Give the body natural suppliments.

THRO' NATURAL SOURCES

Which are better assimilated and utilised by the body cells

Vitamin C, B-Complex Factors, Iron, Zinc, Tin and Calcium

THE RESULT IS—

MANOLL MALT

Supplies body's requirements during convalescence and Tender Conditions like Pregnancy, lactation, Post — Myocardial Infarction, Post - operative and Post-Infection.

CHARAK PHARMACEUTICALS

Grams : "FIRST" Phone : 373312/13

Evergreen Industrial Estate,
Shakti Mills Lane, Off. Mosses Road,
BOMBAY - 400011.

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்டகால பரீக்ஷை அனுபவத்தினால்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கைகண்ட பலனளிக்கும்

“சக்தி சஞ்ஜீவி”

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைகட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



தயாரிப்பவர் :

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர் - 639001.

திருச்சி மாவட்டம்.

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய
ஆர்ய வைத்திய சாலா
கோட்டக்கல்

ரிஷிகளின் விஞ்ஞானத்தை நவீன காலத்திற்கு ஏற்ப அமைத்துள்ளது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் பல்லாண்டு பழமையானது. முதிர்ந்த மகரிஷிகளால் கையாளப்பட்டது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம் தேவலோக வரப்பிரஸாதம். பலர் அறியாதிருந்ததை கோட்டக்கல் நன்கு பிரகாசிக்கச் செய்துள்ளது.

கோட்டக்கல் ஆர்ய வைத்திய சாலா என்பது ஒவ்வொரு குடும்பமும் நன்கு அறிந்த பெயர்.

ஏனெனில்: (1) இது தயாரிக்கும் சாஸ்திரீய ஆயுர்வேத மருந்துகள் நீடித்த வியாதிகளால் அவதிப்படும் லக்ஷக்கணக்கான மக்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது.

(2) இதிலுள்ள ஆரோக்கிய சாலா (நர்ஸிங் ஹோம்) நவீன வசதிகளுடன் நன்றாக அமைக்கப்பட்டு, இதில் பஞ்சகர்ம சிகித்ஸைகள் வஸ்தி, தாரா, பிழிச்சல் முதலானவைகளை மேற்கொள்ளுகிறது. குடும்ப சிகித்ஸைக்கு உகந்த இடம்.

Regd. Trade Mark



(Estd. 1902)

(3) இது ஆயுர்வேத மேம்பாட்டிற்கு ஆராய்ச்சி அபிவிருத்தி சாலைகளை நடத்துகிறது.

(4) இதனுடைய மூலிகைத் தோட்டம் பல்வேறு வகைகளான ஆயுர்வேத மூலிகைப் பயிர்களை வளர்த்துப் பாதுகாக்க ஏற்பாடு செய்துள்ளது.

(5) இது ஆயுர்வேதக் கல்வியை வளர்த்து வருகிறது.

எழுதவும்: **ஆர்ய வைத்திய சாலா, கோட்டக்கல்.**

போன்: H. O. PMBX - 16 Pin Code: 676 503

பிராஞ்சுகள்: கோழிக்கோடு, பாலக்காடு, திரூர், ஈரோடு, எர்ணகுளம், திருவனந்தபுரம், சென்னை, கண்ணனூர், கோயம்புத்தூர்.

Mfg. Licence No. 130 AY (Pb.)

FOR PURE KASHMIR SAFFRON,
GOROCHAN & INDIAN CRUDE DRUGS,
PEARLS & PURE AYURVEDIC MEDICINES

Write to

M/s. KALIA BROTHERS (Regd.)

Wholesale Indian Drugs Merchants

JULLUNDUR CITY (PUNJAB)

PIN CODE: 144001

Gram: KALIA

Phone: Office - 73232
Resi.- 2350

மருந்து தயாரிப்பு லைஸென்ஸ் நெ. 130 ஆயுர். (Pb.)

சுத்தமான பவழம், காஷ்மீர் குங்குமப்பூ,
கோரோசனை மற்றும் உயர்ந்த மருந்து சரக்குகள்,
ஆயுர்வேத மருந்துகள் முதலியவைகட்கு

அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்:

கலியா பிரதர்ஸ் [ரிஜிஸ்டர்ட்]

மருந்து சரக்கு மொத்த வியாபாரி

ஜல்லந்தர் ஸிடி (பஞ்சாப்)

PIN CODE: 144001

தந்தி: KALIA

போன்: ஆபீஸ் - 73232
வீடு - 2350

வாரியர்

"சுதாகல்பம்"

எல்லாவிதமான வலிகளுக்கும், நோவுகளுக்கும் மற்ற அநேக உபாதைகளுக்கும் தடவவும் சாப்பிடவும் செய்யக்கூடிய நிகரற்ற

அபூர்வ ஆயுர்வேத வீட்டு மருந்து

(ஒவ்வொரு பாட்டிலோடும் உபயோகமுறை உள்ளது)

o o o

எப்பொழுதுமே வீட்டில் ஒரு புட்டி
வைத்திருந்தால்
ஒரு வைத்தியர் வீட்டிலேயே
இருப்பதற்குச் சமானம்.

o o o

ஆரியவைத்தியர் கெ. எஸ். வாரியரின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

நேதாஜி போஸ் ரோடு, திருச்சி - 620 002.

[ஸ்தாபிதம்: 1936]

போன்: 25441 O வீடு: 26074

கேரள ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும், சிகிச்சைக்கும்
தமிழ்நாட்டின் முதன்மையான
சிறந்த ஸ்தாபனம்.

முள்ளங்கி இந்தியாவில் எங்கும் பயிராகின்றது சிகப்பு முள்ளங்கி வெள்ளை முள்ளங்கி என இரண்டு உண்டு. வெள்ளை வகையில் அதிகக் காரமும் மணமும உண்டு. சிகப்பினம் சற்றுச் சப்பென்றிருக்கும். வெள்ளையினம் தான் அதிக குணமுள்ளது வெள்ளையிலும் யானைத் தந்தம் போலத் தடித்துப் பருத்திருக்கும் முள்ளங்கி நேபாளம் முதலிய மலைப்பிரதேசங்களில் கிடைக்கிறது. சிறிய முள்ளங்கியே நமது தேசத்தில் உபயோகப்படுகிறது.

கடுகினத்தைச் சேர்ந்த சிறிய குத்துச்செடி இதன் இலையும் கிழங்கும் உணவாகப் பயன்படுகிறது. விதை மருந்தாகும். காரட் என்னும் ஆரஞ்சு நிறத்திலுள்ளது தோற்றத்தில் இதை ஒத்ததெனினும் குணத்திலும் இனத்திலும் மாறுபட்டது.

முள்ளங்கியின் கீரையைச் சமைத்துத் தின்பது நாட்டுப் பழக்கம். அது ஆரோக்கிய உணவாகாது வயிற்றில் பொருமல், எரிவு, எதுக்களிப்பு, மலக்கிருமி முதலியவைகளை உண்டாக்கக்கூடும். ஆகவே தினசரி உபயோகத்திற்கு ஏற்றதல்ல.

முள்ளஙகியின் கிழங்கில் சுவைபிடிக்காமல் மிகவும் பிஞ்சாக இருப்பது சற்று கசப்பு மிகுந்து துவர் உணர்ச்சியுடன் (க்ஷாரம்) காணும். இது சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகும குடலில் தங்கி நிற்காது. வாயுவைக் கலைத்து வெளியேற்றக கூடியது. குடலுக்கும் சுறுசுறுப்பளிக்கும். மல மாகத தேங்கும வாயு பித்த கபங்களை வெளியேற்றக் கூடியதால் அதிக அளவில் ஹிதமானது. குல்மம, காஸம், க்ஷயம், தொண்டை நோய், அக்னி மந்தம, வயிற்றெரிவு, குடல் வீக்கம, மலமூத்திரக் கட்டு, தலைச் சளி முதலிய நோய்களில் மலங்களை வெளியேற்றி நோயைச் சீக்கிரம் அடங்கச் செய்யக்கூடியது சிசுக்களுக்கு வயிற்றில் சளி மலம் மண் பித்தம் முதலியவை தங்கி ஏற்படும் அகனி மந்தத்தில் முள்ளங்கிப் பிஞ்சின் சாற்றைக் கொடுப்பது வழக்கம். மண் சளி முதலியவைகளை வெளியாக்கக் கூடியது. குழந்தைகளுக்கு ஈரல் குலைக்கட்டி நோய் வராதிருக்க வாரம் ஒருமுறை இப்படி முள்ளங்கிச்சாறு (பிஞ்சினுடையது) கொடுப்பது வழக்கம். முள்ளஙகியை அனலில் வாட்டியோ அல்லது ஆவியில் லேசாக வேகவைத்தோ எடுத்துச் சாறு பிழிந்து கொடுப்பது வழக்கம. சாறு பிழிந்தபின் அதைச் சுடவைத்துக் கொடுப்பது அவ்வளவு நல்லதல்ல. தேவையாயின் சிறிது சர்க்கரை அல்லது தேன் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். பச்சையாகவே இளம் முள்ளங்கியைத் தின்பதைவிட வேகவைத்தே சாப்பிடுவது நல்லது. லேசாக வெந்தாலும் போதும்.

முற்றிய முள்ளங்கியில் காரம் மிகுந்து காணும். அதிக உஷ்ணம். ஆனல் குடலை வெகு தாமதமாக இயங்கச் செய்யும். அந்நேரத்தில்

இதிலுள்ள கந்தகமும் பாஸ்பரமும் நன்கு வெளியாகி மலத்தை மிகுந்த நெடியுள்ளதாக்கிவிடும் அபான வாயுவும் எரிவுடனும் நெடியுடனும் வெளியாகும். மலத்தேங்களுக்கு இடமளிக்குமாதலால் கப பித்தவாயு மலங்கள் குடலில் அதிக நேரம தங்கி வியாதி ஏற்படுத்துமளவிற்குக் கொண்டுவிடக்கூடும். பச்சையாகத் தின்றால் இந்தக் கெடுதி அதிகம் வேகவைத்தால் இந்தக்கெடுதி குறைந்து வாயுவைப் பிரித்துவிடும் அதில் எண்ணெய விட்டு வதக்கிச் சாப்பிட மேலும் கெடுதி குறையும். ஆகவே இளம் முள்ளங்கியே சாப்பிட நல்லது. முற்றியதாயின் வேகவைத்து எண்ணெய் விட்டு வதக்கிச் சாப்பிடுவது நல்லது. இதைக் காயவைத்து உலர்த்தித் தூளாக்கி உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிட வாத கபக்கட்டைப் போக்கும்.

முள்ளங்கியின் சாறு நாலு அவுன்ஸ், நல்லெண்ணெய் 1 அவுன்ஸ் சேர்த்து எண்ணெய் மாத்திரம் மீதமாகுமளவிற்குச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி இதமான சூட்டில் காதில் விட்டுவர காதில் இரைச்சல், வலி நீங்கும் மேலுக்குத் தடவ வீக்கம் குறையும். முள்ளங்கிக் கீரையை எண்ணெய் விட்டு வதக்கிச் சாப்பிட நீரடைப்பு, நீர் சுருக்கு நீங்கும். முள்ளங்கியைக் காயவைத்துத் தூளாக்கி ஜலம் விட்டு வேகவைத்துக் கட்ட வீக்கம் குறையும்

வள்ளிக் கிழங்கு: சிறுவள்ளி சர்க்கரைவள்ளி என இருவகை. சிறுவள்ளி இனியது. பசி மந்தம் கரப்பான், கபமிகுதி, மூல அமுத்தம் இவற்றைத் தரும். அதனால் நல்ல உணவுப்பொருள் அல்ல சர்க்கரை வள்ளி இருவகை. வெண்ணிறமுள்ளது, செந்நிறமுள்ளது குணம் ஒன்றே. இதுவும் மூலமுளையை அதிகப்படுத்தும். வயிற்றிரைச்சல், வலி, வயிற்றுக்கடுப்பு, பசிமந்தம் தரக்கூடியதே. பத்திய உணவல்ல. இனிய கிழங்கை ஆவியில் வேகவைத்து அல்லது சுட்டுத் தின்பர். பசி ஆற்றும்.

வாதுமைப் பருப்பு: காச்மீரம், பஞ்சாப், ஆப்கனிஸ்தானம், ஈரான் முதலிய பிரதேசங்களில் அதிக அளவில் உற்பத்தியாகும் நடுத்தர உயரமுள்ள வாதுமை மரத்தின் பழத்தின் விதை வாதுமைப் பருப்பு. பச்சைக்காய் புளிப்புடனிருக்கும். அதைச் சட்டினியாக அரைத்துச் சாப்பிடுவது உண்டு காய்ந்த பழத்தின் கொட்டையின் மேலுள்ள கடினமான தோலே உடைத்து உள்ளிருக்கும் பருப்பையே உபயோகிக்கிறோம். உள் பருப்பு கசப்புடனிருப்பதை மேற்பூச்சுக்காக உபயோகிப்பர். அது விஷமுள்ளதாகையால் சாப்பிடுவதற்கேற்றதல்ல. தித்திப்புடனுள்ளதையே சாப்பிடுவர்.

இனிப்புச் சுவையுள்ள வாதாம பருப்பை ஊரவைத்து மேல்தோல் நீக்கி நெய்விட்டு லேசாக மணக்க வறுத்து மற்ற பக்ஷணங்களில் கலந்தும், தனித்துச் சர்க்கரைத்தூள் சோ நதும் சாப்பிடுவர். பருப்பை ஊரவைத்து அம்மியிலிட்டு நனகு அரைத்தோ கல்லுரலிலிட்டு ஆட்டியோ சிறிது ஜலம் அல்லது பால் கலந்து குழப்பிச் சிறிது சுடவைத்துச் சர்க்கரை சேர்த்து வாதுமைப் பாலாக்கிச் சாப்பிடுவதும் உண்டு.

நல்ல புஷ்டிதரும் உணவுப்பண்டம். உடல் காங்கையாலும் வெட்டைச் சூட்டாலும் உடல் மெலிந்துவருபவர்களுக்கு உடல் புஷ்டியடைந்து பருக்க ஏற்றது. இதைச்சாப்பிட உடல் தளதள வெனும் வளர்ச்சியடையும். உடல் உழைப்பு மிசுசவர்கள், குஸ்தி மல்யுத்தம முதலிய தேகாப்பியாசங்களில் ஈடுபடுபவர்களுக்கேற்றது.

வாதுமைப் பருப்பை வறுத்து சாக்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடுவதைவிட வாதுமைப்பாலாக்கிச் சாப்பிடுவது நல்லது முதல நாளிரவு பருப்புகளை அலம்பி வென்னீரில் ஊரவைத்து மறுநாள் காலை தோல் நீக்கி அதை மைய அரைத்து ஜலத்தில் அல்லது பாலில் குழப்பி ஒருகொதி வரும்வரை காய்ச்சிச் சர்க்கரை சேர்த்து ஆறவைத்துச் சாப்பிடவேணும். ஓரிரவு ஊரவைப்பதால் அது எளிதில் ஜீரணமடைகிறது. அதன் சத்து முழுவதையும் உடலில் சேரவைக்கமுடிகிறது. பருப்பை அப்படியே வறுத்துச் சாப்பிடும்போது பருப்பின் சத்து குறைந்து விடுகிறது. வாதுமையை அரைத்துக் கலக்கிய ஜலத்தையோ பாலையோ அதிகநேரம் காய்ச்சக் கூடாது.

வாதுமையில் மாச்சத்து கிடையாது ஆகையால் நீரில் சர்க்கரை இருப்பவர்கள்கூட இதைச் சாபபிடலாம். ஊரவைத்த வாதுமைப்பருப்புடன் (3 பருப்பு) அமுக்கராக் கிழங்குத்தூள் 1 கிராம், அரிசித் திப்பிலி ஒன்று இரண்டையும சேர்த்தரைத்துப் பாலில் குழப்பி ஒருகொதி வரும் வரை சுடவைத்துச் சர்க்கரையும நெய்யும விட்டுச் சாப்பிடுவது உண்டு. மாதருக்கு அதிகம் வெட்டைபடுவதை நிறுத்த இது சிறந்த உணவு. வெட்டைவிழும் மாதருக்கு ஏற்படும் இடுப்பு விடடுப்போவது போன்ற வலியும நிற்கும். தாய்ப்பால் நன்கு ஊறும் தாய்ப்பால் கொடுபபதால் ஏற்படும் களைப்பு நீங்கும் சுவாஸாசயம், ஜனன உறுபபுகள், சிறுநீர் உறுப்புகள். மூளை நரம்பு இவைகளில் பலவீனத்தால் ஏற்படும நோய்கள் அனைவற்றிலும் இந்த உணவு நல்ல பலத்தைத்தரும். நாட்பட்ட மலபந்த முள்ளவர்களும், குடல் வாயு மிகுந்தவர்களும், பசியின்மையால் துனபுறு பவர்களும், புணர்ச்சி சக்தி குன்றியவர்களும், தாய்ப்பாலில்லாத மாதரும், மாதவிடாய் காலத்தில் இடுப்புவலி, கர்ப்பாசயவலி உள்ளவர்களும் வரண்ட இருமல் உள்ளவர்களும் இதைச் சாப்பிடுவது நல்லது.

தித்திப்பு வாதுமைப் பருப்பை மேல் அரைத்துப்பூச தோலில் வரட்சி, சுருக்கம், மென்மையின்மை, நிறம் குன்றிக் காணுதல், சூடு முதலிய பல நோய்கள் தீரும. கசப்பு வாதுமைப் பருப்பை அரைத்துப்பூச மாதர் களின் மறைவிடங்களில் ஏற்படும் அரிப்பு குறையும். எந்த அரிப்பிற்கும் இதைப்பூச அரிப்பு குறையும். இதன் எண்ணெய் தலைக்குத்தேய்த்து ஸ்நானம் செய்ய மிகவும் ஏற்றது. கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி, மூளை நரம்பு களுக்குப் பலம், தோலுக்குப் ‑தம், உடலுக்கு பலமளிக்க இதன எண் ணெய்யைத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வர்

வாதுமைப் பருப்பின் மேல் ஓட்டைப் பானையிலிட்டு மூடி எரித்துக் கரியாக்கிக் கொண்டுப் பல்தேய்க்க உபயோகிப்பதுண்டு பற்களில் ஊததை, காரை, சீழ் முதலியவைகளைப் போக்கவும் எகிர் கொழுதது ஏற்படும் வலியையும் வீக்கத்தையும் குறைக்கவும் வாதுமைக் கொட்டைக் கரியில் இந்துப்பு சேர்த்துத் தேய்ப்பது வழக்கம்.

வாழை : மங்களப் பொருள்களின் வரிசையில் வாழைமரத்திற்கு இடமுண்டு. இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், தண்டு, நீர் என்று அத் தனையும் உணவாகக்கூடியது. பூவும் பிஞ்சும் காயும் துவர்ப்புள்ளவை. பழம் இனிக்கும். ஆனால் இவை அனைத்தும் சீதளமானவை. தண்டும் துவர்ப்புத்தான் எனினும் சூடு தருவது. பழம் பித்தத்தைச் சமனப்படுத்தி மலமிளக்கும் உள்ளழற்சியை நீக்கும். புஷ்டி தரும். தண்டு சிறுநீரை அதிகம் வெளியேற்றும். குடலில் சிக்கிக்கொண்டு ஜீர்ணமாகாத பொருளை வெளியேற்றும். பூ பெண்களின் மாதவிடாய்ப்பெருக்கு மிகுதி யிலும் நீரிழிவிலும் ஏற்றது. பிஞ்சு மூலக்கடுப்பை நீக்கும். முற்றியகாய் உடலைப் பருக்கச்செய்யும். வயிற்றில் வாயு சேரச்செய்யும். வாழையிலை உணவேற்க ஏற்ற பாத்திரம். தொடர்ந்து இதில் உண்பவர் மேனிப் பொலிவையும் தோல்மென்மையும பெறுவர். பசி மந்தம் அருசி பித்தக் கொதிப்பு நீக்கப்பெறுவர்.

பழங்களில் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு சிறப்பைத் தருபவை. பேயன் பழம் வயிற்றுச் சூட்டைக் குறைத்து மலமிளக்கும். அம்மை முதலிய வற்றிற்குப்பின ஏற்படும கொதிப்பை அடக்க ஏற்றது மொந்தன் பழம் மன உறுதி தரும். காமலை வயிற்றில் கொதிப்பு, கொழுப்பு காய்ந்து தசைகள் வரண்டு ஏற்படும் வாதநோய்களில் ஏற்றது. மொந்தனின் மற்றொரு வகையான நேந்திரன் கடும் பசிக்கேற்றது. உடலை வளர்க்கும். மலைப்பழம எளிதில் ஜீர்ணமாகும் களைப்பைப் போக்கும். ரஸ்தாளி உடலைப் பருக்கச்செய்யும். ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். கற்பூரவாழை மிக இனியது வலிவூட்டும். சர்க்கரை இன்றி வரும் நீரிழிவு கிராணி போன்ற உடற்சத்தைப் பெருமளவில் வெளியேற்றும் நோய்களில் உண

வுடன் இவற்றை அளவுடன் ஏற்கலாம். நல்ல ஜீர்ணசக்தி உள்ள சிறு வர்களுக்கும் வயதானவர்களுக்கும் ஏற்ற உணவு. சர்க்கரை நோய், பூட்டுகளில் வலி வீக்கம் மிகுந்துள்ள கீழ்வாயு. பசிமந்தம் உள்ள நிலை களில் இவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல. தேனும் சர்க்கரையும் சேர்த்து உண்ண எளிதில் செரிக்கும். செவ்வாழை, வெள்வாழை, ரஸ்தாளி, மொந்தன், நேந்திரன் இவை உடல் உழைப்பும் நல்ல ஜீர்ணசக்தியும் உள்ளவர் களுக்கு ஏற்றது. மலைவாழை, பூவன், பேயன், பச்சைலாடன், கருவாழை இவை பொதுவாக எல்லோருக்கும் ஒத்துக்கொள்ளும்.

மங்கள காரியங்கள் நடைபெறுவதன் அடையாளமாக வாயிலில் குலைதாங்கித் தழைந்த மரத்தைக் கட்டுவர். ஆண்டவன் வழிபாட்டில் பழங்களுக்கு முக்கிய இடமுண்டு. பஞ்சாமிருதம் என்ற இனிய தயாரிப்பு இறைவனின் அபிஷேகத்தில் முக்கியமானது. முருகனுக்கு மிகப் பிடித்தமானது. முதிர்ந்த பழம் 12, சுமார் (1 கிலோ) ஈரமற்ற ஈயம் பூசியப் பாத்திரத்தில் இதனைத் தோல் நீக்கி அரிந்து மத்தால் கடைந்து ஒரு கிலோ நல்லவெல்ல சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறவும். உப்புக் கரிக்காததும் குழைவுள்ளதும், தூசி அழுக்கில்லாததும் இனியதுமான வெல்லம் தேவை. திராக்ஷை 50 கிராம், பேரீச்சம்பழம் விதை நீக்கி அரிந்தது 50 கிராம், கற்கண்டு சிறு தூளாக்கியது 50 கிராம். நெய் 50 கிராம், காயை அப்பொழுதே தோல் உரித்து நசுக்கிய ஏலரிசி 3 கிராம். தேன் 50 கிராம் இவற்றைக் கலந்துகொள்ளவும். கைபடாமல் ஈரமின்றி இதனைத் தயாரித்தால நாட்பட இருக்கும் (ஈரப்பசை கொசகொசக்கச் செய்யும்). இறைவழிபாட்டில் ஏற்றது. நன்கு புஷ்டி பலம் தரும். அடை, உப்புமா முதலிய எளிதில ஜீர்ணமாகாத கன உணவுடன் ஏற்கச் சிறந்தது. மாப்பண்டங்கள் சாப்பிடும்போது பின்விளையும் நாவரட்சியால் அடிக்கடி நீர்பருக நேர்வது இதனைச் சேர்ப்பதால் குறையும். பித்த எரிச்சல், புளிப்பு, உட்கொதிப்பு இவற்றில் ஏற்றது. மார்பில் சளியும், வயிறு மந்தமும் உள்ளவர்களுக்கு முக்கியமாக சிசுக் களுக்கு ஏற்றதல்ல. அதிக அளவில் யாருக்குமே ஏற்றதல்ல.

வாழைக் கிழங்கிலும் தண்டிலும் உள்ள நீரைப் பருக நீர்சுருக்கு, நீர்க்கல்லடைப்பு, சிறு நீரக அழற்சி, எலும்புருக்கி இவற்றில் குணம கிட்டும்.

விலாமிச்சைவேர் - வெட்டிவேர்: இதனைச் சென்னையில் வெட்டிவேர் என்பர். வெட்டிவேரை விலாமிச்சைவேர் என்பர். பூவுடன சேர்ந்து மணத்திற்காகச் சேர்க்கப்பெறுவது குருவிவேர் வெட்டிவேர். நீர்ப்பானைகளில் முடித்துக் கட்டிப் போட்டுக் கோடையின் வெப்பத் தைத் தணிக்கப் பயன்பெறுவது விலாமிச்சைவேர். உடல் எரிவு, சிறுநீர் எரிச்சல் நீக்கவல்லவை. உற்சாகம் - மனத்தெளிவைத் தருபவை.

விளாம்பழம் : ஓடு நீக்கி வெல்லம் சேர்த்துப் பழத்தைச் சாப்பிட வாய் நீர் ஊறல் தொண்டைப்புண், பல் எகிறுகளில் புண் ஆறும் பசி ஏற்படும். பழச்சதையுடன் திப்பிலித்தூள் சேர்த்துச் சாப்பிட விக்கல் குறையும். இதனை வெல்லப் பச்சடியாக்கிச் சாப்பிடுவர்.

வெங்காயம் : சிறிது, பெரிதென இருவகை. சிறிதில் காரம் அதிகம். உடற்சூடு, மூலம், சிரங்கு, பித்தத்தால் வரும் வாய்ப்புண், உஷ்ணபேதி முதலியவற்றில் நல்லது. ஜீர்ணசக்தி குறைந்தவர்க்கு வயிற்று உப்புசம் தரும். சிறுநீரை அதிகம் பெருக்கும் இதயத்திற்குப் பலம் தரும். அதனால் இதனைத் தனித்துப் பச்சையாக அரிந்து தனித்தோ தேனில் சேர்த்தோ, தயிருடன் கலந்தோ, வதக்கியோ சாப்பிடுவது நல்லது. பருப்பும் புளியும் சேர்த்துச் சாம்பாராக்கியது வயிற்றில கனத்தைத் தரும். புஷ்டி தரும். நெய்யில் வதக்கிச் சாப்பிட மூலம் சுருங்கும். வயிற்றழற்சி குணமாகும்.

அடிக்கடி சீதபேதி மலக்கட்டு முதலியவற்றால் முக்கிமுக்கி குதம் வெளியாகிவிடுபவர்களுக்கு இதனை அரைத்துக் கட்டுவர். மூலத்தில் வலி கடுப்பு அதிகமிருந்தால் வதக்கிக் கட்டுவர். தோலின் மேலுள்ள வலியுடன் உள்ள கட்டியில் இதனை அரைத்துக் கட்டுவர் வெங்காயத்தைச் சிறிய துண்டாக்கிக் காதில் செருகி வைத்திருக்க வரட்சியாலும் க்கோர்வாலும் ஏற்பட்ட காதுவலி நீங்கும் இதனைப் பாதியாக வெட்டித் தோலின்மேல் தேய்க்கத் தேள், பூரான் முதலியவை கொட்டிய இடத்தில் கடுப்பு நீங்கும். கொடுக்கு போன்றவை நெகிழ்ந்து வெளியாகும். படை சொறி குணமாகும் கடுகெண்ணெ சேர்த்தரைத்துப் மூட்டுகளில் பூச வீக்கம் வலி கீல்வாயு குறையும்.

மாதவிடாய் சரியே வெளியாகாமல் வலி உள்ளவர் இதனை வதக்கிச் சாப்பிடலாம். எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்ட தினத்தன்று ஏற்படும் குளிர் ஜ்வரத்தில் வெங்காயத்துடன் 2, 3 மிளகு சேர்த்து உண்ண கடுப்பு வலி வேகம் குறையும். கும்பிச்சாம்பலை வேகவிட்டரைத்துக் கரையாக் கட்டிகள்மீது வைத்துக் கட்டக் கட்டியைப் பழுக்கவைத்து உடைக்கும்.

இதன் சாற்றை முகர மூர்ச்சை தெளியும். கடுங்கோடை வெயிலில் செல்பவர்கள் ஒன்றிரண்டு கிழங்குகளை எடுத்துச் செல்வது நாகப்பூர் போன்ற கடுங்கோடை ஸ்தலங்களில் வழக்கம் ஸூரிய தாபித சன்னி (Sunstroke) ஏற்படாதிருக்க அடிக்கடி இதை முகர்வது வழக்கம். பிரஸவித்தவர்களுக்கு ஏற்படும் கடும் ஜுரத்திலும் வெங்காயத்தைக் கசக்கி முகரச்செய்வது வழக்கம். இதன் சாறு காதில் 2, 3 துளிகள் விட வலி நீங்கும்.

உணவும் பானமும்

காடியுடன் கலந்து சாப்பிட தொண்டை வேதனை குறையும். காடியுடன் இதன் சாற்றையும சம அளவு சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்துச் சாப்பிட காமலே, அஜீர்ண வயிற்றுவலி, மண்ணீரல் பருத்தல் இவை குறையும். இதன் சாற்றை உட்கொள்ள புகையிலே போட்டதால் ஏற்பட்ட நஞ்சுவேகம தணியும் சர்க்கரையுடன் சாப்பிட குல்மவலி நீங்கும். தாதுபுஷ்டி தரும். சிறு வெங்காயமே மருத்துவகுணச் சிறப்புள்ளது.

வெண்டைக்காய்: இனிப்புள்ளது. குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. காம இச்சையை அதிகமாக்கும். உள்ளழற்சியையும் வரட்சியையும் போக்கும். சிறுநீரை அதிகமாக வெளியேற்றும். கிராணி, பேதி, பசிமந்தம் உள்ளவர்க்கு ஏற்றதல்ல. வரட்டு இருமல், நீர்கடுப்பு, நீரிழிவு நோயுள்ளவர்க்கு ஏற்றதே.

வெந்தயம்: (கீரை-விதை) வெந்தயம் பிரசித்தமான உணவுப் பொருள். கீரை இனத்தைச் சேர்ந்தது இதன இலே கீரையாகச் சுண்டியும் கடைந்தும் உணவாகிறது. விதையை ஊரவைத்து அரைத்துக் கலந்தும, தாளிததுப் போட்டும் கறி கூட்டு முதலியவைகளில் சேர்க்கிறாகள் அரிசியுடன் சேர்த்தரைத்துத் தோசையாககியும் அப்படியே ஊரவைத்துத் தயிர் விட்டுக கலக்கியும சாப்பிடுகிறார்கள்.

கீரையை வேகவைத்து, வெந்த துவரம்பருப்புடன் சேர்த்துக் கடைந்து உப்பு தாளிதம் சேர்த்து உபயோகிப்பர். புளி சேர்த்து வேகவைத்துக் கூட்டாக்கிக்கொள்வர். குழம்பிலும் சேர்த்துக்கொளவதுண்டு. கசப்பைக் குறைக்கப் புளியும் பருப்பும் உதவும். வயிற்றில் ஏற்படும் அழற்சி காரணமாக மலம் இறுகி சிறு வலியுடன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மலம் வெளியேறுவதும உளைச்சலும எரிச்சலும் இருக்கும போது நல்லது. மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றும். புண்ணை ஆற்றும். குழகுழப்பு காரணமாக வெந்த குடலில் ஏற்படும் கடுப்பு வலியைக் குறைக்கும். இடுப்பிற்கு வலிவைத் தரும். அதிக நேரம் இடுப்புத்தரித்து உட்கார்ந்து வேலே செய்ய முடியாதவர்கள் இதனைத் தேங்காய்த்துறுவலுடன் சேர்த்து வேகவைத்துச் சாபபிட இடுப்பு வலிவு தரும். கோழி முட்டையையும் சேர்த்து வேகவைத்துச் சாப்பிடுவதுண்டு. இவைகளை நெய்யில் வதக்கிச் சாப்பிடுவது மிக நல்லது.

கீரையை வேகவைத்து வெண்ணெய் போட்டு வதக்கிச் சாப்பிடப் பிததக் கிறுகிறுப்பு குறையும். வயிற்று உப்புசம், பசியின்மை, ருசியின்மை நீங்கும். காங்கை வரட்டு இருமல், கபம் உறைந்து வெளியேறாமல் ஏற்படும் வரட்டிருமல் இவைகளைத் தீர்க்கும். வேகவைத்துத் தேன் விட்டுக் கடைந்து காலே வேளைகளில் சாப்பிட்டுவர மலமிளகிப் போகும். குடல் சுத்தியாகும். மார்பு வலி, இருமல், மூலரோகம், குடற்

புண் முதலிய நோய்களிருக்கும்போது ஏற்ற உணவு. வதக்கி அத்துடன் வாதுமைப் பருப்பு, கசகசா கோதுமை இவைகளையும் பாலில் அரைத்துக் கலக்கிச் சேர்த்துக் காய்ச்சி நெய் விட்டுக் கிண்டி உட்கொள்ள தேகம் புஷ்டியாகும் இடுப்பு வலி தீரும். அரைத்துச் சுடவைத்து மேல்பூச வீக்கம் தணியும். சுட்ட புண்ணும் ஆறும். இத்துடன் சீமை அத்திப்பழம சோத்து அரைத்துக் கட்டிகளின மேல் பற்றுப்போட அவை பழுத்துச் சீக்கிரம் உடையும.

விதை பொதுவாக உடலிற்கும் தனித்து நரம்புகளுக்கும் நல்ல பலமளிக்கக் கூடியது தாதுபுஷ்டி, பசி உண்டாக்கவல்லது தினசரி சமையலில் கடுகு போன்று தாளிதத்திற சேரககூடியது. சிலர் சாம்பார் பொடிக்கான மிளகு மஞ்சள், பருபபு, மல்லி இவைகளுடன் இதையும் சேர்த்து வைத்துக்கொள்வா. ஆனால் இதன குழகுழப்பும கசப்பும் காரண மாக இதை சாமபார பொடி சாமான்களுடன் சேர்க்காமல் தனித்துத் தாளிதமாகவே சேர்ப்பதுமுண்டு. இதன குழகுழப்பும் நெய்ப்பும குடலின் வேக்காளத்தையும் பரபரப்பையும் குறைகக உதவுகின்றன. கீரையைப் போலல்லாமல் விதை மலத்தை இறுக்க உதவக் கூடியது. கடுப்புடன் சீதமும் ரத்தமும் மலத்துடனோ மலமில்லாமலோ போகும்போது விதையை வறுத்துக் கஷாயமாக்கித் தேனுடன் கொடுப்பதுணடு. குடலோட்ட முள்ளவர்கள் தினமும் இரவில் தயிரில் இதை ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் சிறிது தேன் சேர்த்தோ சர்க்கரை சோத்தோ அபபடியேவோ சாப்பிடுவதுண்டு. வயிற்றுப்போக்கு அழற்சியுள்ளவர்கள் அரிசியுடன் இதைச் சேர்த்து ஆட்டுக்கல்லில ஆட்டி மறுநாள் (மாவு புளித்ததும் வெந்தயத்தின் கசப்பு குறைந்துவிடும்) தோசையாக வார்த்துச் சாப்பிடு வதுண்டு. உளுந்தும் சேர்ப்பதும் உணடு.

வெந்தயம், கடுகு, பெருங்காயம், கறிமஞ்சள், இந்துப்பு இவைகளைச் சமபாகமாக எடுத்து நெய்விட்டு வறுத்துப் பொடி செய்து சாதத்துடன் கலந்து பிசைந்து சாப்பிட்டுவர வயிற்று வலி, பொருமல், ஈரல்களில் வீக்கம் இவை குணப்படும்.

வெந்தயம் 1 பங்கு, கோதுமை 8 பங்கு இவைகளை லேசாக வறுத்து இடித்துச் சர்க்கரை சேர்த்து லட்டு தயாரித்துக்கொண்டு தினமும் சாப் பிட்டு வர நல்ல பசி எடுக்கும் மலசுத்தியாகும் தனித்து வெந்தயத்தை மாத்திரம் வறுத்துப் பொடிசெய்து 4 பங்கு சர்க்கரை சேர்த்து லட்டு தயாரித்துச் சாப்பிட்டாலும் வெந்தயக் கஷாயத்தைச் சாப்பிட்டாலும் மாதவிடாய் தாமதித்து வெளியாகக் கூடியவர்களுக்கு மாதவிடாய் உரிய காலத்தில் ஏற்படும். மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்று வலி, இடுப்பு வலி குறையும். சிறிய சிசுக்களுக்கு பால் புளித்து வயிற்றோட்டம்

ஏற்பட்டாலும், திரிதிரியாக மலம் வெளியாகும் போதும், குடல் வேக்காளத்தை உணர்த்தும் வகையில் மலம் மிகுந்த துர்கந்தத்துடனும் சீதத்துடன் போகும்போதும் வெந்தயத்தை வறுத்துக் கஷாயமாக்கிக்கொடுக்க உடன் வலி வேக்காளம் குறையும். மலமும் இறுகும்.

கோதுமை அரிசி முதலியதுடன் வெந்தயத்தையும் சேர்த்துக் கஞ்சி தயாரித்துப் பாலுடன் சாப்பிட தாய்ப்பால் அதிகமாகச் சுரக்கும் எட்டு பங்கு அரிசியுடன் சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிட கடும் சோகைகூட தெளிந்துவிடும்

பித்ததேகிக்குத் தனித்து வெந்தயம் அதிக அளவில் (வேளைக்கு ½ - 1 ஸ்பூன்) உட்கொள்ள நேரிட்டால், சில சமயம் அதிக மந்தம், தலைவலி, தலை சுற்றுதல் ஏற்படக்கூடும்.

கிரஹணி நோயில் மேதீ மோதகம், பிருஹன் மேதீ மோதகம் என்று வெந்தயத்தை முக்கியச் சரக்காகக் கொண்டு லேகியம் தயாரித்துக் கொடுப்பதுண்டு.

வெள்ளரி : (காய்-பழம்-விதை) பிஞ்சு கோடைக்கேற்ற இனிய சுவையுள்ள உணவு. காய் சிறுநீரக அழற்சியையும் நீர்த்தாரை எரிவையும் போக்கும். கடுங் காரமுள்ள மருந்துகள் சாப்பிடும்போது இதனைத் தவிர்ப்பர். உண்டபின் ஏற்க நல்லது. நல்ல பசியுள்ள வேளையில் தனித்துச் சாப்பிடப் பசி மந்திக்கும் பழம் வரட்சியைப் போக்கும். இதன் விதை வாய்ப்புண், சிறுநீர் - கல்லடைப்பு, நீர்துவார வெடிப்பு, சதை அடைப்பு, நீர்சுருக்கு இவற்றைப் போக்கிப் பலம் தரும்.

வெள்ளுள்ளி - உள்ளி - பூண்டு : (கிழங்கு) அறுசுவைகளில் புளிப்பு என்ற ஒரு சுவை தவிர மற்றவைகள் இருப்பதால ஒரு சுவைக் குறைவுள்ளது என்ற பொருள்படும் படியாக இதை ரஸோனம் - ரஸ ஊனம் என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். இதையே தேஹகல்பமாக உபயோகிக்கும் முறை பற்றிக் குழந்தை வைத்திய நூலான காசியபஸம்ஹிதையில் லசுன கல்பம் என்று ஒரு தனி அத்தியாயமே உள்ளது.

சுவையில் காரமும் இனிப்பும் மேம்பட்டது. உப்பு துவர்ப்பு கசப்பு சுவையும் உண்டு. தனித்துச் சாப்பிடும்போது காரம் அதிகம் தெரியும். வெந்தால் இனிப்பு அதிகம் தெரியும். பாலில வெந்தால் கடுமணமும் குறையும். நெய்ப்பும் சூடும் உள்ளது. மற்றவைகளை எளிதில் ஜீர்ணமாக்கும். இது தான் ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். பலம் புஷ்டி மேதை தொண்டையின் இனிமை வலிவு கண்பார்வைக் கூர்மை தரவல்லது. எலும்புகள் ஒடிந்தால் சீக்கிரம் சேர்க்கும். எலும்புகளுக்கு வலிவு தரும். தொண்டை, மேல்வயிறு, குடல் முதலிய இடங்களில் வாயு கபம் சேராமல்

தடுக்கும். நாட்பட்ட ஜ்வரம், உட்காங்கை, வயிற்றுவலி, வயிற்றில் வாயு மல மூத்திரங்கள் சரியே வெளியாகாமல் தடைபட்டு ஏற்படும் இறுக்கம், அன்னத்துவேஷம், பசியின்மை, மூலம், பெருமூச்சு, வயிற்றில் பலதரப் பட்ட கிருமிகள், கடுமையான தோல் நோய்கள், மார்புவலி இவைகளில் நல்ல குணம் தரும்.

இதில் ஆவியாக மாறக்கூடிய ஓர் எண்ணெய்ப்பசை உண்டு. இந்த எண்ணெய் இதைச் சாப்பிடும் போது தோலிலுள்ள வியர்வைக் கோளங்கள் மூலமும் சுவாஸ கோசங்கள் மூலமும் சிறுநீரகம் மூலமும் வெளியாகும். அதனால்தான் பூண்டு சாப்பிட்டவர்களின் வியர்வை மூச்சுக் காற்று சிறுநீர் இவைகளில் பூண்டின் நாற்றம் புலப்படும். வெங்காயமும் இத்தகையதே

சுவாஸ கோசங்களில் அடைந்து கிடக்கும் கபத்தை இளக்கி வெளிக் கொணர்வதிலும் கபத்தின் நாற்றத்தைப் போக்குவதிலும் அங்குள்ள கிருமிகளைப் போக்குவதிலும் இது நிகரற்றது. இந்த குணங்கள் இருப்பதால்தான் பூண்டைப்போட்டு ஆமணக்கு எண்ணெய் வேப்பெண்ணெய் காய்ச்சி அள்ளுமாந்தம் முதலிய சுவாஸாசய கப நோய்களில் சிசுக்களுக்குக் கொடுப்பது வழக்கம்

நரம்பு மண்டலத்தில் இதன் சக்தி சீக்கிரமாகப் பரவும். நரம்பு மண்டலத்தைத் தூண்டி வலுப்படுத்தும் ஆகையால் இடுப்புப் பிடிப்பு, கிருத்ரஸீ (ஸயாடிகா) முகபக்ஷவாதம், பக்ஷவாதம, தொண்டைத்திமிர், கீல்வாயு முதலிய ரோகங்களில் பூண்டைப் பாலில் வேகவைத்துச் சாப்பிடுவதையே முக்கியச் சிகித்ஸையாகக் குறிப்பிடுவதுண்டு வலி அதிகமாக உள்ள இடங்களில் இதையே அரைத்துப் பூசுவதுண்டு. தோலின் மென்மை அதிகம் உள்ளவர்கள் இதன் பூச்சை 1, 2, 3 மணி நேரத்திற்குப்பின் அகற்றிவிடவேண்டும். அதிக நேரம் இருந்தால் சிலருக்குக் கொப்பளித்துவிடும்.

அடி வயிற்றில் வாயு அடைத்து மலமூத்திரக்கட்டுடன் எதிர்த்து ஹிருதயத்தில் அழுத்துவதால் மாா்புவலி அதிகமாக இருக்கும்போது இதன் சாற்றைச் சாப்பிட்டு மேலுக்கும் பூசுவதால், வயிற்று உப்புசம் குறைந்து மல மூத்திரத்தடை விடுபட்டு ஹிருதய அழுத்தம் குறைந்து வலி குறையும். ஹிருதயம் வலுப்பெறும்.

மண்டைச்சளி கண்டு, சளி பழுக்காமல் வெளியேறாமல் இருக்கும் நிலையில் ஏற்படும் தலைவலியில் இதை அரைத்து நெற்றியிலும் காதின் மேற்புறத்திலும் பற்றுப்போட சளி பழுத்து வெளியாகித் தலைவலி குறையும். அடிக்கடி இந்த வகைத் தலைவலியால் சிரமப்படுபவர் இதனைப்

போட்டுக் காய்ச்சிய நல்லெண்ணெய்யைத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வர். நீரேற்றம், காதுமந்தம், மௌனியில் தசை இருக்கம் ஏற்பட்டு வரும் நரம்புத் தலைவலி முதலியதும குணமாகும். இதை அரைத்துச் சிறிய கட்டிகளின் மேல் போட அவை கரைந்து மறையும். இதன் சாற்றைப் பிழிந்து காதில்விட காதுவலி குறையும். செவிடு நீங்கும். காது நரம்பு வலுப்படும். பூண்டின் ஒரு பருப்பை ஊசியில் குத்திக்கொண்டு நல்லெண் ணெய்யில் நனைத்து அனலில் வாட்டி இளஞ்சூடாக இருக்கும்போதே காதில் அதை அழுத்திப்பிழிய எண்ணெய் கலந்த இதன் சாறு காதில் விழும். வலி உடன் குறையும். இதைக் கசக்கிச் சாறு பிழிந்து மிளகுத் தூளுடன் சேர்த்தோ சேர்க்காமலோ உள்நாக்கில் படும்படி தடவ உள் நாக்கு அழற்சி வீக்கம், தொங்குதல் குணமாகும. உள்ளிப் பூண்டின் சாறு 1 அவுன்ஸ், தேன் ½ அவுன்ஸ சேர்த்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொண்டு தினம 3, 4 வேளை தடவிவரலாம. ஒரு வாரம் வைத்திருக்கக் கெடாது பாலில் வேகவைததோ கஷாயமாக்கியோ சாறு பிழிந்தோ தினமும சாப்பிட்டுவர நாட்பட்ட இருமல், சளி, மலக்கிருமி, ஈஸிநோ பில்ஸில் வரும் வரட்டிருமல், காங்கை, இழுப்பு இவை குணமாகும்.

கடுகு எண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயில் பூண்டைப் போட்டுக் காய்ச்சி அந்த எண்ணெயை நரம்புவலி உள்ள இடங்களில் தடவிப் பிடித்துவிட வலி குறையும் சொறி சிரங்கு காதுவலி இவை களிலும் உபயோகிக்கலாம்.

பூண்டை உப்புடன நசுக்கிச் சாறுபிழிந்து தடவ சுளுக்கு மேல்தோல் சரிந்து பிடிப்பு இவைகள் குணமாகும் கடுமையான சீதபேதியில் குடல் வரட்சி மிகுந்திருந்தால் இதை வேகவைதது நெய் சர்க்கரை சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிட கடுப்பு உடன குறையும். பித்த தேகவாகுளளவர் சிலருக்கும் பச்சையாகவோ வேகவைத்தோ சாப்பிடும்போது ஒத்துக் கொள்ளாமல் வயிற்றுச் சங்கடங்கள் ஏற்படலாம். அவாகள் பாலில் வேகவைத்துச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லது.

வெற்றிலே: உணவிற்குப் பின் வாயின சுத்தத்திற்கும் ஜீர்ணத் திற்கும் உதவும். உமிழ்நீர் சுரப்பைக் கட்டுப்படுததும். தாம்பூலத்தில் முக்கிய அங்கம். கம்மாறு வெற்றிலே, கற்பூர வெற்றிலே, சாதா வெற்றிலே எனப் பலவகை. சுவையில் காரம், கசப்பு துவர்ப்பு, உஷ்ண வீர்யம், தனித்து உபயோகிக்க ஏற்றதல்ல. நாக்குத் தடிக்கும் கிருமி நாசினி, பசிதூண்டி, மணமூட்டி, சூடு தரக்கூடியது, காமத்தைப் பெருக்கும், ஜ்வரவேகத்தைத் தணிக்கும. தாய்ப்பாலேப் பெருக்கும. உணவிற்குப்பின் உமிழ்நீரின் தடிப்பைக் குறைத்து வாயின் சுவையை மாற்றும் காம்பு, நுனி, நடுநரம்பு இவற்றை நீக்கி முன்னும் பின்னும்

துடைத்துச் சுத்தமாக்கிப் பின் உபயோகிப்பர். சிறு பூச்சி முட்டைகள் காம்பு நரம்புகளின் சுற்றுப்புறத்தில் இருக்கக் கூடும். முட்டையுள்ள இலையைத் தவிர்ப்பது அவசியம்

வெற்றிலை இன்றி பாக்கோ, பாக்கின்றி வெற்றிலையோ ஏற்கத் தகாது. சுண்ணாம்பு தடவாத வெற்றிலையை முன்னர் மென்று உடன சுண்ணம் தடவிய வெற்றிலையைப் பாசகுடன் மெல்வது இனிய பழக்கம். மூன்றையும் ஒன்ருக மெல்லும்போது உமிழ்நீர் கலந்து முதலில் வரும் கடும் சுவையுள்ள சாற்றைத் துப்பிவிட்டுப் பின்னர் ஊறும் நீரைச் சுவைத்தல் நல்லதெனக் கூறுவர். மேலும் சூட்சுமமறிந்தவர் முதல்நீர் நஞ்சு, இரண்டாவது பித்தச் சூட்டை அதிகமாக்கும். மூன்ருவது அமிருதம, நான்காவது மிகவும் இனிக்கும், கூலதே என்பர். விடியற் காலையில் மலமிளகி வெளியாவதை விரும்புபவா பாக்கை அதிகமாகச் சேர்த்து விடியற்காலையில் மெல்லுவர். தாம்பூலத்தில் காசுக்கட்டி சேர்க்கப் பற்கள் இறுகும். மலக்கிருமிகள் வெளியேறும். சுசகுத்தூள் கிராம்பு ஏலம் ஜாதிக்காய் சேர்க்க நறுமணம் உண்டாகும். சுறுசுறுப்பும் மனக்களிப்பும் தரும்.

வெற்றிலையை எண்ணெய் தடவி வாட்டி மார்பில்போட கபம் இளகிக் கரையும். வெற்றிலைச் சாற்றைச் சுண்ணும்பு சேர்த்துத் தொண்டைக் குழியின் மேல் தடவ தொண்டையில் புண்ணும் வலியும் குறையும். தலை கனம் இருந்தால் வெற்றிலைச் சாற்றை 2-3 சொட்டு மூக்கில் பிழியலாம். காதுவலியில் காதில்விடலாம். பால்சுரக்க முலைகளின் மேல் வெற்றிலையை வாட்டிஅடுக்காய் கட்டுவது உண்டு. பால்கட்டையும் முலைவீக்கத்தையும் கரைக்க இப்படிக்கட்டுவது உண்டு. குழந்தைகளுக்கு மார்ச்சளி நோயில் தரும் மருந்துகளுக்கு அனுபானமாக வெற்றிலைச் சாற்றைச் சேர்க்கலாம்.

ரத்தக்குழாய்களின் பலவீனத்தால் தொண்டை முதலிய இடங்களில் ரத்தப்பெருக்கு இருந்தாலும அடிபட்ட விரணம், கண்வீங்கிக் கடுப்பு, விஷச்சேர்க்கை, மயக்கம், மதுபானத்தால் ஏற்படும் விக்கல் முதலியவை, க்ஷயம் இவைகள் காணும்போது தாம்பூலம் தவிர்க்கத் தக்கது.

வேம்பு (பூ) - உணவாகப் பயன்படுவது பூ மட்டுமே. மற்றவை மருந்தாகும். வஸந்தகாலத்தில் இதன பூ கிடைக்கும் புத்தாண்டிற்காக இயற்கை தரும் பரிசு. புத்தாண்டு தினத்தன்று இதனைச் சேர்க்கத் தொடங்குவர். பூவைப் பச்சையாகவும் காய்ந்ததாகவும் உபயோகிக்கலாம். காய்ந்தபூ நாட்படவைத்திருக்கக் கூடியதே. பச்சையான பூவை வறுத்தும் காய்ந்ததை நெய்யிலும் எண்ணெயிலும் பொரித்தும் சேர்ப்பர். சுவையில் கசப்பானுலும் மற்றவற்றைச் சுவைத்து உண்ணச் செய்யும். அருசி, அன்னத்துவேஷம், எதுக்களிப்பு, வாந்தி, பித்தத்தால் தலைசுற்றுதல்,

எண்ணெய் அஜீர்ணத்தால் ஏற்படும் தலைசுற்றுதல், ஏப்பம் இவற்றை வேப்பம்பூ தணிக்கும். நெய் அல்லது எண்ணெய்யில் பொரித்துச் சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடலாம். கீரப்பூச்சி, ஆஸனவாய் அரிப்பு, முதலியவற்றில் மிகவும் ஏற்றது.

காய்ந்த பூவை நெய்விட்டு வதக்கி உப்பு, சுட்டபழம்புளி, வறுத்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை இவை சேர்த்துத் துவையலாக்கிச் சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடலாம். துவரம்பருப்பை வறுத்து வேகவைத்து வடித்த நீரில், சுட்டபுளியோ எலுமிச்சம்பழச்சாறோ சேர்த்து மிளகோ மிளகாயோ கூட்டி ரஸம்வைத்துப் பொரித்த வேப்பம்பூவை அதில் கலக்கிச் சாப்பிட வாய் இலைத்துப்போதல், அருசி, வாந்தி, ஏப்பம் முதலியவை நீங்கும். கடும்நோய் நீங்கியபின் இரைப்பை சுறுசுறுப்படைய ஏற்றபத்திய உணவு. பச்சையாகச் சேகரித்து லேசாகவறுத்துப் பொடித்து ஜலத்தில் வெல்லத்துடன வேகவைத்துப் பச்சடிசெய்துசாப்பிட ஜீர்ணத்திற்கும் வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றவும் ஏற்றது.

உணவு வகை - உணவுப் பொருளைப் பன்னிருவகைப் படுத்தியுள்ளனர். அவற்றில் (ப 39) சோரஸவர்க்கம், சூகதான்யவர்க்கம், சமீதான்யவர்க்கம், சாகவர்க்கம், பலவர்க்கம், ஹரிதவர்க்கம். என்ற அறுவகை இதுவரை தொகுக்கப்பட்டன. கிருதான்னவர்க்கம் என்பதும் இதனுள் அடங்கி விட்டது. இவற்றில் சில முன்னர் சேர்க்க விடுபட்டுள்ளன. அவற்றை இங்கு சேர்த்துக் கொள்வோம்.

கம்பு - (சூகதானியம்): உடல்வளர்ச்சிக்கும் பலத்திற்கும் உதவும். இதனைச் சாதமாகவோ கூழாகவோ ஆக்கித் தயிர் அல்லது மோர் சேர்த்துக் காலையில் சாப்பிட்டுவரக் குடல் எரிவு கொதிப்பை அகற்றும். உடல் நிறம் கறுத்து வரும். சொறி சிரங்கு காசம் இளைப்பு உள்ளவர்க்கு நல்லதல்ல.

சோளம் - (சூக): இது அதிகம் விளைவதால் சோழநாடு என்று பெயர் வந்ததென்பர். பல வகைகள். உடலைப் புஷ்டியுடன் உரத்துடன் வளர்க்கும். மலமிளக்கி. பச்சைக் கதிர்களைச் சுட்டோ வேகவைத்தோ அதன் மணிகளைத் தின்பது, பொரியாகப் பொரித்துத் தின்பது, மாவாக்கிக் கஞ்சி தயாரித்து உண்பது, பொரியை மாவாக்கிச் சர்க்கரை கலந்து சாப்பிடுவது இப்படிப் பலவகையில் பயன்படுகிறது. க்ஷயரோகிகளுக்கு ஏற்றது. சொறி, சிரங்கு, கரப்பான் உள்ளவர்க்கு ஏற்றதல்ல.

சாமை - (சூக): எளிய உணவுப் பொருள். இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் தரும். எளிதில் செரிக்கும். வயிற்றுப்புண்ணை ஆற்றும். உள்ளெரிச்சல், ஜ்வரம் நீக்கும். உடல் வளர்ச்சிக்கும் தாதுவிருத்திக்கும் புஷ்டிக்கும் ஏற்றது. இதன் கஞ்சி பேதியை நிறுத்தும்.

யவை - (சூக): சற்றுத் தாமதித்து ஜீர்ணமாகக்கூடிய உணவுப் பொருள். குடலில் வரட்சி ஏற்படுத்தும். மலத்தைக் கட்டாது. உடல் வலிவைத் தரும் நீரிழிவு, கொழுப்பு அடைப்பு உள்ளவர்க்கு ஏற்றது. மார்ச்சளி, தலைச்சளி, சளியுடன் இழுப்பு, தொடைச்சதை விறைப்பு, தொண்டை நோய் இவற்றிற்குப் பத்திய உணவுப் பொருள். சாதமா கவும் கஞ்சியாகவும் ஸத்துமாவாகவும் உபயோகிக்கத்தக்கது

பார்லி - (சூக): முட்டை வடிவிலுள்ள யவை சீமை யவை என்பர். குணத்தில் யவையை ஒத்தது. இரைப்பை-குடல் அழற்சியைப் போக்கும். வலிவு தரும். சிறுநீரை அதிக அளவில் பெருக்கி வெளியேற்றும். தாகத்தை அடக்கும. ஜீர்ணசக்தியை வலிவுடையதாக்கும். இதன் முழு அரிசியைக் கஞ்சியாக்கி அதன் தெளிவை ஜ்வரம், தொண்டைப்புண், சிறுநீர் எரிவு, நாவரட்சி உள்ள நோய்களில் பருகலாம். பால், பழரஸம், மோர், உப்பு, சர்க்கரை இவைகளை அவசியத்திற்கேற்பச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். விதையுடன் கூடிய அத்திப்பழம், திராக்ஷை சேர்த்துக் கஞ்சி தயாரித்துக்கொடுக்க மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றும். இதனை அரைத்து மாவாக்கியும் கஞ்சி செய்யலாம். உடல் வலிவூட்டும். தொடர்ந்து உணவாக்கிக்கொள்ள உடல் இளைக்கும். இதனைச் சாத மாக வடித்துச் சாப்பிடுவதில்லை.

காராமணி - (சமீ): இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் உள்ளது. சிறுநீர் பெருக்கி, உப்பு வெல்லம் சேர்த்து வேகவைத்து உண்பதுண்டு. வாயுத் தொந்தரவு பேதி உள்ளவர்க்கு ஏற்றதல்ல.

சூரியகாந்தி விதை-எண்ணெய்). துவர்ப்பும் கைப்பும் மிக்கது. வியர்வையைப் பெருக்கிச் சந்திகளில் உண்டாகும் வாயுப்பிடிப்புகளையும் நீரேற்றத்தையும் போக்குவதற்கு வெளி உபயோகத்திற்காக இதன் எண் ணெய்யைப் பயன்படுத்தி வந்தனர். இன்று உணவுப்பொருளாகவும் பயன்படுகிறது. வரட்சியும் சூடும் தரும் எண்ணெய் இது

சௌசௌ: பங்களூர் கத்திரி என்றொரு பெயருண்டு. பூசணிக் கொட்டையின் குணம கொண்டது இது எளிதில் செரித்து விடும். குடற்புண்ணை ஆற்றும். கரப்பான நீர்போனறு நீர்க்கசிவு மிக்க நிலை களில் ஏற்றதல்ல.

நூல்கோல்: இனிய சுவை உள்ளது. கிழங்கும் காயுமானது குணத்தில் பூசணி போன்றதே. வயிற்றில் வாயுவை அதிகம் தங்கச் செய்யும்.

தேகவாகும் - கறிகாய்களும்: கறிகாய் முதலிய உணவு வர்க் கத்தில் சேர்ந்தவற்றைத் தொகுத்தோம். அவற்றின் குணங்கள் எல்லோ

ரிடத்திலும் ஒரேவிதமாகத் தோன்றுவதில்லை ஜீர்ணசக்தியும் தேகவாகிற்கேற்ப அமைவதால் ஒருவருக்கு ஒத்துக்கொள்ளும் அதே பொருள மற்றவர்க்கு வேதனை தரும.

ஒவ்வொருவரும் தனிப்பட்ட தேகவாகு - மனவாகு படைத்தவர். எத்தனைகோடி மனிதர்களிருக்கிறார்களோ அத்தனைகோடி தேகவாகு உண்டு. ஆகவே உணவின் தன்மையையும் தேகவாகையும் பொருத்திப் பார்த்து உணவை அமைத்துக்கொள்வது நலம். மற்ற விஞ்ஞானங்களின் தொழிற்பயிற்சியில் இத்தனை ஊகமும் நிதானமும் தேவையில்லை.

தேகவாகைத் தரப்படுத்த முடியாது. எனினும் ஓரளவு பகுத்தறிய மூன்று பிரிவாக்கிக் கொள்ளலாம் வாயுதேகவாகு, பித்ததேகவாகு, கபதேகவாகு என்று. நமது முன் தலைமுறையினர் இந்தப் பிரிவினையை நனகு அறிந்துகொண்டிருந்தனர். இது இன்றைய தலைமுறைக்கெட்டவில்லை இந்த தேகவாகுகளை நாமும் எளிதில் அறிந்துகொள்ள முடியும்.

வாயு தேகவாகு: சூடு ஒத்துக்கொள்ளும் அதுவும் எண்ணெய்ப்பசை ஏற்படுத்திக்கொண்டால் மிகவும் இதம். குளிர்ச்சி, வரட்சி ஒத்துக்கொள்ளாது. குளிர்ந்த காற்றோ ஜலவாடையோ பட்டால் உடலில் கடுப்பு, வலி, பிடிப்பு ஏற்படும். பசி சிலசமயம் கடுமையாக இருக்கும். சில சமயம் மந்தித்து நிற்கும். எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுதல், வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்தல், சுறுசுறுப்பாக இருக்கு மளவிற்கு மூளைக்கு வேலை கொடுத்தல், கதகதப்பான உடை-படுக்கை அமைப்பு இவைகளில் விருப்பமதிகம், அதிர்ச்சி, கோபம், அருவருப்பான சூழ்நிலை இவைகளைத் தாங்கமுடியாது நல்ல தெம்புள்ளபோது இந்த தேகவாகை அதிகம் புரிந்துகொள்ளமுடியாது. சற்று பலவீனப்பட்டபோது இதை நன்கு அறிந்துகொள்ள முடியும்.

பித்த தேகவாகு: சூடு ஒத்துக்கொள்ளாது. குளிர்ச்சியும் நெய்ப்பும் ஒத்துக்கொள்ளும் எரிச்சல், காங்கை, நாவரட்சி, சூட்டினால் தலைவலி, அதிக வியர்வை, பசி தாங்கமுடியாமை, சரீரம் மூளை சுறுசுறுப்பு, தெளிந்து தெம்பாக இருக்கும்போது நல்ல கவிதை - மேதை சக்தித் தோன்றுதல், சூடு அதிகப்பட்டால் தாங்கமுடியாமை, குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம், குளிர்ந்த பானம், இனிக்கும் பழரஸங்களில் விருப்பம், குளிர்ந்த இடங்களில் படுக்கை, ஆடைக்குறைவில் மெல்லிய ஆடையில் விருப்பம், எளிதில் வயிற்றில் புளிப்பு, வாந்தி, தலைவலி, வயிற்றுப்புண், வாய் வேக்காளம், சிரங்கு, ரத்தக்கட்டி முதலியவை ஏற்படுவது, அடிக்கடி கோபம், ஸ்வப்னததில் பிதற்றல் இவை எல்லாம் இதன் அறிகுறிகள்.

கப தேகவாகு: சூடு ஒத்துக்கொள்ளும். குளிர்ச்சியும் நெய்ப்பும் ஒத்துக்கொள்ளாது. கடும் வெயிலையும் சூட்டையும் பாராட்டாமல் இருப்

பான். பலவீனமான நிலையில் சீக்கிரம் சளி இருமல், கோழை, தலைகனம், நீர்க்கோர்வை ஏற்படும். சோபல், அமைதி, மசமசப்பு, [சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடியாமை, தெம்பான நிலையில் எந்த அதிர்ச்சியையும் தாங்கும் மனப்பான்மை, கலவரப்படாதிருத்தல், மழமழப்பான தேகவாகு, வியர்வை இன்மை, பசியின் கடுமை எனறும் ஏற்படாது. வென்னீரில் ஸ்நானம், சூடான பானம், கதகதப்பான படுக்கை-உடை முதலியவைகளில் அதிகம் விருப்பம் இவை எல்லாம் இதன் அறிகுறிகள்.

இவர்களுக்கேற்ற கறிகாய்கள் எவை? எது ஹிதமானது? எது ஒத்துக்கொள்ளாது என்பது பற்றிய சிறு பட்டியல் பின் தரப்பட்டுள்ளது. அவைகளில் ஒத்துக்கொள்பவை கூட பக்குவ முறை மாறுதலால் ஒத்துக் கொள்ளாமலாகலாம். ஒத்துக்கொள்ளாதவைகளைக் கூடப் பக்குவ முறையால் ஒத்துக்கொள்ளச் செய்யலாம். வேர்க்கடலை பித்ததேகிகளுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது. வெல்லத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிட அத்தனை சிரமமிருப்பதில்லை அவ்விதமே மிளகாயும். அதற்குப் பச்சை மிளகாயுடன் பச்சைக் கொத்துமல்லியையும், காய்ந்த மிளகாயுடன் கொத்தமல்லி விதையையும் சேர்க்க சிரமம் தெரியாது. இப்படி கூட்டுப்பொருள் மாற்றுப்பொருள் சேர்த்துச் சமைப்பதே தமிழ்நாட்டின தனிப்பட்ட சமையல் முறை. அதிகம வழக்கிலுள்ளவையே இங்கு இடம் பெறுகின்றன.

(... ஒத்துக்கொள்ளும் — ஒத்துக்கொள்ளாது)

	வாயு தேகவாகு	பித்த தேகவாகு	கப தேகவாகு
பூசனிப் பிஞ்சு	...	...	...
,, முற்றியது	—	...	—
கத்தரிப் பிஞ்சு	...	...	...
முருங்கைப் பிஞ்சு	...	...	—
மிதிபாகல் பிஞ்சு	—	...	...
கொம்புப்பாகல் பிஞ்சு	—	...	...
அவரைப் பிஞ்சு	...	...	...
வெள்ளரிப் பிஞ்சு	—	...	—
புடலைப் பிஞ்சு	—	...	—
பீர்க்கம் பிஞ்சு	—	...	—
வாழைக்கச்சல்	—	...	...
வாழைக்காய் முற்றியது	—	...	—
சுரைக்காய்	—	—	...
காராக்கரணை	...	—	...
சேனை	...	—	...

தந்தி: "அம்ருதம்" P. B. No. 3769 போன்: 26006

மறைந்த மாமேதை ஆரியவைத்தியன் P. V. ராமவாரியர் அவர்களால் நிறுவப்பட்ட

ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ்:

366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர் - 641018.



37 வருடகாலமாக மிகச்சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகள் தயார்செய்தும் சிகிச்சை அளித்தும் வருகின்ற மிகப்பெரிய நிறுவனம்

தலைமை அலுவலகத்தில் எங்களது பிரதம வைத்தியர் ஆர்யவைத்தியன் K. S. வாரியர்

காலை 9 மணிமுதல் 12 மணி வரையிலும் மாலை 4 மணிமுதல் 7 மணி வரையிலும் நோயாளிகளை இலவசமாக பரிசோதனைசெய்து சிகிச்சை அளிப்பார்.

★ ★ ★

இந்தியாவில் முக்கிய நகரங்களில் 21 கிளைகளும் 150க்கும் மேற்பட்ட விற்பனையாளர்களும் கொண்ட பெரிய ஆயுர்வேத நிறுவனம்.

பரிசுத்தமான உயர்ந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளும் வைத்திய ஆலோசனைகளும் தலைமை ஆபீஸிலும் மற்றும் எங்களுடைய எல்லா கிளைகளிலும் கிடைக்கும்.

★ ★ ★

நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகிச்சைகள் தலைமை வைத்தியர் மேற்பார்வையில் எங்களுடைய "நர்ஸிங் ஹோமில்" நடத்தப்படும்.

மேலும் முழு விபரங்களுக்கு தலைமை ஆபீஸுக்கு எழுதி தெரிந்துகொள்ளலாம்.

ஆரியவைத்தியன் K. S. வாரியர், தலைமை மருத்துவர்.

P. V. சந்திரசேகரவாரியர், மானேஜிங் டைரெக்டர்.

மத்திய மாநில சர்க்கார் ஊழியர்களுக்கு எங்களுடைய ஆயுர்வேத மருந்துகள் வாங்கினால் சிலவு துகையை சர்க்காரிடம் பெற வசதி உண்டு. (Re-Imbursement)

பாக்டரி:
கஞ்சிக்கோடு
பாலக்காடு மாவட்டம் (கேரளா)

நர்ஸிங் ஹோம்:
திருச்சி ரோடு, ராமநாதபுரம்
கோயமுத்தூர்-641018.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்
பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்

31-A, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

(போன் எண்: 24202)

மருந்து தயாரிப்பு: 28-A, தென்னூர் ரோடு,

திருச்சி - 620 017. *(போன்: 23660)*

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு

4… ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

சியவனப்ராச லேகியம்

காஸம், ச்வாஸம் இவைகட்கு நல்லது.

நல்ல புஷ்டி, பலம் கொடுக்கும்.

300 கிராம் ரூ. 14-00. 150 கிராம் ரூ. 7-50.

திரிபலாதி தைலம்

கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியளிக்கும் சிறந்த ஸ்நான தைலம்.

450 மி.லி. ரூ. 20-00.

சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில் தயாரிக்கப்பெற்ற
மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
இங்கு கிடைக்கும்.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.